

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



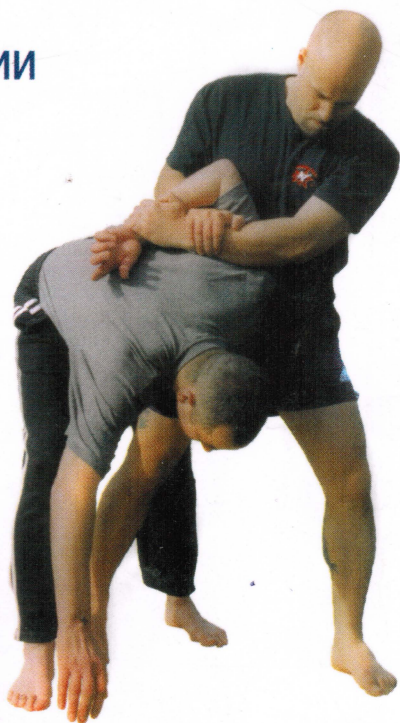
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ

55 ЭФФЕКТИВНЫХ ЗАХВАТОВ РЕАЛЬНОГО БОЯ

Захваты в положении
стоя, сидя и лежа

Жесткая работа
с запястьем,
локтем, плечом

Для всех стилей
боевых
единоборств



Йен Абернети

Iain Abernethy

ARM-LOCKS

For All Styles

Published by NETH Publishing
In association with Summersdale Publishers Ltd
www.summersdale.com www.iainabernethy.com

Йен Абернети

55 ЭФФЕКТИВНЫХ ЗАХВАТОВ РЕАЛЬНОГО БОЯ

Санкт-Петербург
Прайм-ЕВРОЗНАК

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Абернети, Й.

A14 55 эффективных захватов реального боя / Йен Абернети. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. — 154, [6] с: ил. (Персональный убойный отдел).

ISBN 5-93878-340-2

Книга для обязательного чтения и изучения всеми профессионалами и любителями боевых единоборств, спортсменами-борцами, а также теми, кто желает самостоятельно позаботиться о своей безопасности, освоив уроки мастера эффективно давать отпор агрессивному, распускающему руки противнику. Пошаговые инструкции и более 200 наглядных фотоиллюстраций помогут вам в овладении 55 эффективными захватами и болевыми приемами, которые выручат в любой конфликтно-силовой ситуации.

Незаметные, аlegantные и эффективные — эти приемы несут потенциальную опасность физическому здоровью противника. Применять строго по назначению. Автор пособия не несет ответственности за последствия, о которых и предупреждает читателя!

Йен Абернети

55 ЭФФЕКТИВНЫХ ЗАХВАТОВ РЕАЛЬНОГО БОЯ

Редактор: *Е. Цветкова*

Компьютерная верстка: *Т. Якутович*

Подписано в печать 04.12.06. Формат 84x108 1/32.

Усл. печ. л. 8,4. Тираж 4000 экз. Заказ № 3610.

«ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК». 195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, д. 41

Издание осуществлено при техническом участии ООО «Издательство АСТ».

Отпечатано в ОАО «Орден Трудового Красного Знамени

«Чеховский полиграфический комбинат».

142300, г. Чехов Московской области, тел./факс (501) 443-92-17, (272) 6-25-36.

E-mail: marketing@chpk.ru

© Iain Abernethy, 2004

© Перевод на русский язык:

Миронов Н., 2006

© Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007

© Серия, оформление:

«Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007

ISBN 5-93878-340-2

ISBN 0-9538932-3-5 (англ.)

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы выразить свою признательность моему отцу и матери, Эндрю и Джилл Абернети, а также Питеру Скиллену, Мюррею Денвуду, Фреду Муру, Джиму Хопкинсу, Гэри Херберту, Крэгу Стрикленду, Полу Картмеллу, Робу Гейту, Дугу Джеймсу и всем инструкторам и ученикам Чоджинкай, Гордону Харрисону, Джоффу Томпсону, Питеру Констердину и Дон Стюарту Феррису, и всем сотрудникам издательства Саммерсдейл. Кроме того, я хотел бы поблагодарить Тима и Стюарта Эйрла, Родди Гранта и сотрудников My Word, Дэна Редмонда, Джереми Хенкока, Карла Стеффенсена и всех сотрудников CPI Bath, Пола Слифтона и всех сотрудников журналов «Традиционное карате» (Traditional Karate) и «Поединок» (Combat), а также Мартина Гудфеллоу, Ричарда Барнеса, Тони Моттрама, Боба Сайкса, Мойру Спенсер и всех сотрудников «Иллюстрированного журнала боевых искусств» (Martial Arts Illustrated magazine). Благодарю всех моих бывших коллег из LAEMG и всех мастеров боевых искусств, поделившихся со мной своими знаниями. Эта книга не могла бы быть написана и опубликована без вашего руководства и поддержки.

Я также хотел бы поблагодарить всех тех, кто приобрел ранее опубликованные мною учебные материалы, участвовал в организации моих семинаров и посещал их, письменно выразил мне свою поддержку, и всех, кто подписался на мой бюллетень. Я бесконечно высоко ценю вашу непоколебимую преданность.

Но больше всего я хотел бы поблагодарить мою прекрасную жену Хелен и наших сыновей, Дэвида и Риса, за их любовь, поддержку и то счастье, которое они доставляют мне.

Приемы, описанные и продемонстрированные в этой книге, травмоопасны, а потому ни в коем случае не следует пытаться повторить их без наблюдения со стороны квалифицированного специалиста. Всякий, кто попытается применить на практике любые действия, описанные в этой книге, делает это на свой страх и риск. Всем читателям настоятельно рекомендуется изучить и строго соблюдать пункты уголовного кодекса, касающиеся самозащиты.

Введение	8
Глава 1. Принципы выполнения захватов	18
Глава 2. Роль ката, хьюнг и форм	30
Глава 3. Техника безопасности при отработке захватов	44
Глава 4. Захваты запястья	48
Глава 5. Захваты прямой руки	72
Глава 6. Захваты согнутой руки	111
Глава 7. Упражнения по отработке переходов	134
Заключение	153

ВВЕДЕНИЕ

Захваты есть в большинстве боевых искусств, однако они занимают разное место в разных системах рукопашного боя. В некоторых системах и школах традиционно используется широкий спектр захватов, тогда как другие включают в свою подготовку лишь небольшое их число. Надеюсь, эта книга поможет вам расширить свои знания о захватах и познакомит вас с теми из них, которые вам прежде не встречались.

Захваты, описанные в этой книге, позаимствованы из самых разных боевых искусств. Мои предпочтения всегда склонялись к традиционному карате, тем не менее я рад, что более чем за двадцатилетнюю карьеру мне представилась возможность поработать с практиками и преподавателями многих других систем. На страницах этой книги вам встретятся захваты, берущие свое начало в традиционном карате, дзюдо, кун фу, традиционном и современном джиу-джицу, айкидо и других единоборствах.

Существует лишь ограниченное количество вариантов захвата суставов рук, а потому захваты, практикуемые во всех боевых искусствах, имеют много общего. Однако те или иные захваты могут играть в разных системах более важную или второстепенную роль, быть более или менее разработанными и отличаться некоторыми особенностями применения. Эта книга рассматривает захваты в целом, без отнесения их к какой-либо системе боевых искусств, и с целью дальнейшего их совершенствования вам следует обратиться к специалисту по конкретной школе боя, который предоставит вам рекомендации, касающиеся методики обучения и техник, предпочитаемых в данной системе.

В этой книге рассматривается практическое применение захватов в реальных жизненных ситуациях. Мы изложим основные

принципы их использования, поговорим о слабых местах отдельных суставов, о технике безопасности в процессе обучения, изучим захваты запястья, локтя и плеча. Мы также разучим переходные упражнения, с помощью которых развиваются навыки, позволяющие плавно переходить от одного захвата к другому. Тем, кто практикует системы, основанные на так называемых формах (карате, тэквондо, тань су до и другие), мы покажем, каким образом захваты находят отражение в традиционных формах этих боевых искусств.

Рука состоит из трех основных суставов: плечевого, локтевого и лучезапястного. На протяжении этой книги наше внимание будет сосредоточено прежде всего на том, каким образом мы можем воспользоваться слабыми местами каждого из суставов.

Строение суставов у всех людей сходно, а потому и слабые места, на которых мы строим свои техники, одни и те же. Однако присмы, позволяющие использовать эти слабые места, различаются в зависимости от ситуации, в которой применяется тот или иной захват.

В спортивных боевых искусствах захваты преимущественно используются с целью заставить противника похлопать по коврику в знак своего поражения, и вы наверняка встретите соперника, обладающего примерно теми же навыками выполнения захватов, какими располагаете и вы сами. Это означает, что, для того чтобы предупредить контрприемы противника, вам необходимо научиться проводить захваты умело и искусно. При этом можно пользоваться только теми приемами и способами, которые разрешены правилами. Спортивное единоборство всегда предполагает борьбу один на один на специальном ковре. Вы узнаете о предстоящем поединке за несколько дней, а то и недель, и можете соответствующим образом подготовиться к нему.

В ситуации же обычного конфликта (самозащита) у вас в первую очередь может возникнуть мысль о бегстве, хотя, возможно, вы предпочтете борьбу и попытаетесь заставить против-

ника отступить или сдаться. В случаях, когда физическое столкновение неизбежно, ваша цель — пересилить или ошеломить агрессора, так чтобы вы успели убежать. В ситуациях самозащиты крайне маловероятно, что ваш противник окажется профессионально подготовленным борцом. Тем не менее отсутствие специальной подготовки отнюдь не делает таких противников менее опасными, поскольку оно может компенсироваться богатым «жизненным опытом». Отсутствие у соперника специальной подготовки, как и борьба без правил, означает, что правильно поставленные блоки, обманные маневры и тому подобные методы ведения боя перестают иметь сколько-нибудь существенное значение, а на первое место выходит грубая контактная борьба. В то же время в подобных ситуациях вы можете использовать любые приемы, поскольку никакие «официальные запреты» на них не распространяются. Нет также никакой гарантии, что драка будет «один на один», а потому техники, высоко эффективные на спортивном ковре, становятся исключительно опасными за его пределами (например, перевод противника в партер и его удержание).

Несмотря на это, некоторые принципы ведения боя продолжают оставаться в силе; например, любые захваты рук требуют использования принципа рычага независимо от ситуации. Тем не менее важно учитывать условия схватки и принять решение о том, какие техники и методы подготовки им соответствуют.

В этой книге мы сосредоточимся на использовании захватов в бытовых ситуациях. Многие из рассматриваемых нами захватов или их разновидности находят применение и в боевых искусствах, однако участие в спортивных единоборствах требует множества других навыков, необходимых лишь профессиональным борцам. Следует также понимать, что победа над физически подготовленным спортсменом, обладающим знанием многочисленных боевых приемов, требует навыков, значительно превосходящих те, что могут пригодиться для самозащиты.

Кроме того, многие приемы, использующиеся в соревновательных боевых искусствах, совершенно неуместны вне спортзала (в частности, они могут быть слишком сложны в исполнении). Одаренный и хорошо подготовленный боец способен сделать любую технику эффективной, тогда как непрофессионалы должны ограничиться самыми простыми и надежными техниками.

Важно с самого начала понимать, что в реальной ситуации захваты, безусловно, не будут входить в число «основных приемов», их однозначно следует отнести к категории «вспомогательных техник». Поскольку захваты рук представляют собой техники силовой борьбы и требуют, чтобы вы находились в контакте с соперником, их, по возможности, следует избегать, в ряде случаев их вообще не удастся использовать. Поэтому вашей целью всегда должно быть бегство при первом удобном случае. Если же вы сцепились с соперником и держите друг друга, убежать вам уже не удастся.

В ситуациях самозащиты предпочтительнее не силовая борьба, а нанесение ударов. Ваша цель — ударить противника, желательно первым, пока конфликт еще носит характер обмена репликами и не перерос в драку, а затем убежать, пока он не успел опомниться. При этом ни в коем случае не следует вступать в контактную борьбу. Учтите, однако, что, если ваши первые удары не возымели успеха, противник наверняка схватит вас. Некоторые инструкторы по боевым единоборствам полностью игнорируют силовую борьбу и рекомендуют просто освободиться от захвата соперника, а затем бежать, но, к сожалению, это не так-то просто. Если противник прочно удерживает вас, вырваться зачастую исключительно сложно. Поэтому, если ваша цель — развить эффективные и практичные навыки самообороны, вам необходимо усвоить некоторые приемы силовой борьбы в дополнение к искусству нанесения ударов.

При этом даже в условиях ближнего боя удары должны оставаться предпочтительной техникой. Поэтому в том случае, если у вас выработана достаточная сила удара, ваши выпады должны быть максимально прямыми и молниеносными. Мощный удар способен ослабить или нейтрализовать противника, что даст вам возможность бежать. Техники же силовой борьбы, как правило, требуют больше времени для выполнения, вынуждая вас оставаться в непосредственной близости от противника. Именно по этой причине нанесение ударов должно служить основным средством самозащиты. Следует понимать, однако, что нанесение ударов на расстоянии и из зоны непосредственного контакта — это два совершенно разных навыка. Ошибочно полагать, что, научившись наносить удары с одной дистанции, вы автоматически научитесь делать это и с другой. Вам необходимо специально практиковать удары из зоны клинча и овладеть основными навыками захвата, которые позволяют наносить удары, находясь в контакте с противником.

Помимо техники нанесения ударов вам нужно овладеть простыми и надежными техниками силовой борьбы, которые можно применить в том случае, когда схватка перешла в рукопашный бой. Такие приемы, как удар в пах, атака глаз противника и укусы, весьма эффективны и легки в применении. Однако в результате можно причинить противнику серьезные увечья, а потому на вас лежит юридическая и моральная ответственность — вы должны следить за тем, чтобы используемые вами средства самообороны были адекватными и оправданными.

Таким образом, из вышеизложенного вытекает следующая иерархия:

- Избегать конфликтной ситуации.
- Бежать.
- Устранить или уладить конфликт с помощью слов.
- Первым ударить соперника в момент обмена репликами.

• Наносить удары, пока вам не представится возможность бежать (избегать схватки с противником).

• Наносить удары из зоны клинча и использовать простые и надежные техники захвата.

Если во время схватки вам представится возможность применить некую «формальную» технику захвата, обязательно воспользуйтесь этим. Может статься, что ваш противник примет позу, идеально подходящую для броска, захвата или удушения, и вы сможете применить соответствующий прием. Однако ни в коем случае не следует намеренно изыскивать возможности для использования таких техник. Пользуйтесь ими по мере возможности, но всегда отдавайте предпочтение ударам и простым надежным техникам борьбы. Броски, захваты, удушения и прочие методы силовых единоборств следует рассматривать лишь как вспомогательные техники. Основными же всегда должны служить удары и самые простые приемы. Тем не менее эти вспомогательные средства — неотъемлемая часть борьбы, а потому вам необходимо ими овладеть. Помните, что прочность цепи определяется прочностью ее наиболее слабого звена.

Прежде чем перейти к подробному обсуждению захватов, я хотел бы кратко затронуть тему борьбы в партере. Думаю, вы вряд ли хотели бы оказаться на земле во время драки, ведь убежать в этом случае значительно сложнее, поскольку ваша подвижность сильно ограничена. Кроме того, находясь на полу, вы рискуете подвергнуться ударам ногами со стороны сообщников вашего противника. В современном обществе драки редко подолгу остаются поединком; даже «зрители» могут вступить в схватку, почувствовав, что имеют возможность безнаказанно «поддать» кому-нибудь. Если вы находитесь в замкнутом пространстве и ни у одной из сторон нет возможности немедленно покинуть место схватки, но при этом вы владеете навыками борьбы в партере, возможно, эта стратегия и принесет вам победу. Тем не менее в подавляющем большинстве случаев оказываться на земле нежелательно.

И все же, несмотря на ваше стремление ни в коем случае не оказаться на полу, вы должны осознавать, что реальные драки нередко заканчиваются именно таким образом, а потому необходимо овладеть некоторыми навыками партерной борьбы.

Как только вы с противником повалились на землю, ваша основная цель — как можно быстрее снова подняться на ноги. Возможно, что вам представится возможность провести захват, находясь на земле, хотя, как правило, в такую борьбу вступать нежелательно. И все же, если такой вариант продолжения схватки кажется вам уместным и безопасным (в частности, вы уверены, что в драку не вмешаются третьи лица), то можно воспользоваться им. При этом вы должны понимать, что партерные захваты в ситуации бытового конфликта не могут играть той роли, которая принадлежит им в спортивных состязаниях. В этой книге мы рассмотрим несколько подобных захватов, однако вы должны помнить о том, что вам в первую очередь нужно снова встать на ноги, если вы оказались на земле. В ситуациях самозащиты ни в коем случае не следует преднамеренно переходить в партер с целью проведения захвата!

Теперь, после того как мы обсудили случаи, в которых можно применять захваты, настало время поговорить о том, с какой целью они используются. В спортивных единоборствах захваты преимущественно используются с целью победить в поединке, заставив соперника сдаться (о правилах остановки боя мы поговорим в главе 3: «Техника безопасности при отработке захватов»). В ситуациях самозащиты захваты никогда не применяются в подобных целях. Ваш противник может только притвориться, что он сдался или усмирен, чтобы напасть на вас, как только вы освободите его от захвата. Не верьте ни единому его слову! Также крайне маловероятно, что захват сможет сыграть роль болевого приема, который вынудит противника прекратить сопротивление. Возможно, вам на какое-то мгновение и удастся сковать его движе-

ния, но вы вряд ли сможете контролировать его в течение длительного времени. Для того чтобы действительно обездвигнуть агрессивного противника, требуются усилия четырех-пяти человек.

В реальных ситуациях захваты могут выполнять лишь две функции. Они используются либо для повреждения сустава, либо для того, чтобы вынудить противника принять позу, удобную для проведения вами следующего приема (как правило, удара).

Захват с целью повреждения сустава дает вам значительное преимущество над противником, который не сможет больше действовать поврежденной рукой. Но одно дело — заставить сдаться вашего партнера во время тренировки и совсем другое — действительно защемить или вывихнуть сустав. Для этого требуется совершенно иное отношение к сопернику.

Всегда нужно помнить о том, что во время реальной драки противник испытывает прилив адреналина и его болевой порог намного выше, чем у вашего партнера по тренировочному бою. Это обстоятельство в сочетании с вашей целью, которая отнюдь не сводится к простому «усмирению» противника, означает, что захваты следует выполнять гораздо более жестко, чем на тренировках. Большинству людей вряд ли легко будет решиться действовать настолько жестко, чтобы преднамеренно защемить или вывихнуть сустав своему противнику. Однако именно это может оказаться необходимым для вашей безопасности. А потому ваша боевая подготовка обязательно должна включать в себя выработку соответствующего психологического настроя.

В реальной драке на вашего противника, скорее всего, будет воздействовать не только адреналин, но и алкоголь или наркотики, что еще более повышает его болевой порог. Поэтому важно понимать, что сломанный сустав еще не означает немедленного прекращения боя. Несмотря на то что противнику трудно будет бороться с поврежденным суставом, он может продолжить драку, как будто с ним ничего не произошло! Уверен, что вы встречали

людей (а возможно, и сами оказывались в их числе), которые не обращали внимания на свою травму, продолжая действовать как ни в чем не бывало, и лишь позже понимали, что повреждение куда серьезнее, чем казалось поначалу.

Вторая функция захватов — заставить противника принять позу, в которой вы сможете его атаковать. В случае применения захвата противник инстинктивно пытается избежать боли, стремясь сохранить в целостности свои суставы. Это инстинктивное движение происходит совершенно неосознанно (точно так же, как вы отдергиваете руку от горячего утюга). Таким образом, захват позволяет воспользоваться этой инстинктивной реакцией (мы подробнее рассмотрим эту тему в следующей главе).

В заключение этой вступительной главы я хотел бы дать краткую характеристику различных боевых искусств и указать на роль, которую играют в них захваты. Многие из описываемых в этой книге захватов взяты из таких единоборств, как дзюдо и джиу-джицу. Однако захваты используются и в других боевых системах, с которыми эта техника обычно не ассоциируется: карате, тэквондо и т. п.

В последнее время все большее число людей, занимающихся спортивными единоборствами, начинает понимать, что необходимо владеть разными видами боя и типами боевых приемов, для того чтобы достичь успеха. В древности мастера боевых искусств прекрасно понимали это. В своем первоначальном варианте арсенал большинства боевых систем был значительно шире тех узко специализированных школ, которые из них развились. «Борцовские школы» включали в себя обучение и ударным приемам, а «ударные школы» включали в себя элементы силовой борьбы. Лишь относительно недавно боевые искусства разделились на отдельные направления, уделяющие исключительное внимание ведению боя на некой определенной дистанции и с помощью определенного типа приемов.

Если вы практикуете захваты, то, вероятно, уже знакомы с ними и техникой их проведения. У тех же, кто практикует современные «ударные» системы или модернизированные версии древних боевых систем, может не быть опыта отработки захватов. Однако если вы заглянете в историю изучаемых вами боевых искусств, то наверняка найдете захваты в их традиционных формах. Ведь формы, по сути, есть не что иное, как фиксация древних версий боевых систем. В главе 2 мы поговорим о том, каким образом захваты находят отражение в ката, хьюнах и формах, а многочисленные примеры этого даются на протяжении всей книги.

Какое бы боевое искусство вы ни практиковали, боевые захваты во всех системах следуют ряду общих принципов. К рассмотрению этих фундаментальных принципов мы и переходим.

Глава 1

ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАХВАТОВ

В этой главе мы рассмотрим ключевые принципы выполнения захватов. Эти принципы важно знать по целому ряду причин.

Во-первых, это позволит вам использовать технику захватов максимально адекватно и эффективно.

Во-вторых, вы сможете приспособливать свои техники к возникшей ситуации, не нарушая общих принципов.

В-третьих, вам легче будет обучаться новым техникам, если вы знаете принципы, лежащие в основе боевых приемов. На первый взгляд новые приемы могут казаться вам совершенно отличными от тех, которыми вы овладели прежде. Тем не менее они, несомненно, основаны на уже знакомых вам принципах. По этой же причине вам легче будет включить в свою подготовку методы других боевых искусств.

И, наконец, знание этих принципов позволит вам распознавать их в боевых искусствах, благодаря чему вы более глубоко поймете любые практикуемые вами формы.

Принципы всегда важнее техник, разработанных на их основе. Дело в том, что принципы отражаются в бесчисленном множестве практических приложений, тогда как техники ограничены конкретными ситуациями. А поскольку количество возможных ситуаций бесконечно, вам пришлось бы усваивать и бесконечное количество техник!

Знание чрезмерного количества приемов может оказаться вредным: оно приводит к «заклиниванию» сознания, которое начнет выбирать, какой из приемов наиболее подходит в каждый момент схватки. Однако вы можете усвоить небольшое число

принципов, которые сможете применять независимо от конкретной ситуации.

Проработав много лет электриком, я имел дело с самыми разными электрическими системами, начиная от простых выключателей и заканчивая передовыми компьютерными системами в Европе. Несмотря на значительные различия между ними, все они тем не менее базируются на единой природе электрического тока и законах, управляющих им (закон Ома, закон Кирхгофа и других). Как электрик и преподаватель, обучавший других электриков, я понимал, что главное — усвоить основные принципы работы электричества, и тогда можно разобраться в любых электрических схемах. И даже если прежде мы никогда не имели дело с некой электронной системой, то все равно сможем эффективно обслуживать ее, если понимаем принципы, на которых она основана. По тем же причинам мастер боевых искусств должен понимать ключевые принципы практикуемого им единоборства. И тогда вы будете знать, что делать, даже если столкнетесь с ситуацией, в которой никогда прежде не оказывались.

А теперь давайте рассмотрим ключевые принципы, касающиеся выполнения захватов. Когда вы будете читать следующие главы, посвященные технике захватов, я рекомендую вам возвращаться к данному разделу, чтобы анализировать, как эти принципы применяются в описываемых техниках. Эти принципы наверняка станут для вас менее абстрактными после того, как вы увидите, каким образом они используются в практике боя. Более того, единственный способ по-настоящему понять эти концепции — это практически использовать их. Разумеется, чтение поможет вам лучше понять эти принципы, однако это понимание будет чисто интеллектуальным, тогда как от мастера боевых искусств требуется их интуитивное и глубокое постижение. Лишь в этом случае вы сможете свободно применять их в реальной жизни.

ТЯНИ-ТОЛКАЙ

Данный принцип, как и большинство захватов, предполагает одновременное воздействие в двух противоположных направлениях. Одна часть конечности противника тянется на себя, а другая отталкивается от себя. Это позволяет усилить давление на сустав по сравнению с воздействием на него лишь в одном направлении — либо на себя, либо от себя. Аналогия, знакомая каждому, — поворот рулевого колеса автомобиля: одна рука толкает одну сторону руля вверх, тогда как вторая тянет другую сторону вниз.

Допустим, одной рукой я захватываю запястье противника, а предплечье другой руки кладу поверх его руки чуть выше локтя. Из этого положения я могу с силой выпрямить и вытянуть локтевой сустав противника, если потяну его за запястье, прочно упираясь предплечьем в его локоть. Оба движения, одновременно направленные в противоположные стороны, многократно усиливая друг друга, позволяют мне вывихнуть сустав.

Однако для того, чтобы применить на практике принцип тяни-толкай, не обязательно использовать обе руки. При захвате согнутой руки (с. 114—115) кисть руки тянет вниз запястье противника, тогда как верхняя часть руки поднимается вверх. Это выкручивающее движение (общая черта всех приемов с использованием принципа тяни-толкай) позволяет вам захватить плечо противника.

Принцип тяни-толкай используется в большинстве захватов рук, а потому очень важно хорошо отработать этот принцип и его применение на практике.

ПРИНЦИП РЫЧАГА

Захватывая сустав противника, важно принять позу, в которой вы максимально сможете использовать принцип рычага. Это

многократно усилит оказываемое на противника давление и позволит справиться с ним с меньшими физическими усилиями. Ключевыми факторами, обеспечивающими действие рычага, служат правильное расположение точки опоры и соотношение его «плеч».

Этот принцип понятен каждому, кто хотя бы раз пользовался ломом. Чем ближе расположен конец лома (точка опоры) к предмету (например, к гвоздю в половице), тем больше полезный эффект. С другой стороны, эффект тем больше, чем длиннее ручка лома. Те же самые законы физики действуют и при проведении захватов. Так, когда вы выполняете захват прямой руки, точка опоры должна располагаться чуть выше локтя, тогда как усилие следует прикладывать как можно ближе к запястью противника. Нередко силу прикладывают и непосредственно к точке опоры, чтобы одновременно воспользоваться и принципом тяни-толкай. В этом случае мы оказываем непосредственное воздействие на локтевой сустав — точку опоры, причем сила, прилагаемая к запястью, многократно умножается благодаря эффекту рычага и также давит на локтевой сустав.

Прочтя главу, посвященную захватам прямой руки, вы увидите, что та или иная часть вашего тела всегда размещается чуть выше локтя противника, служа точкой опоры. Вы также заметите, что усилие всегда прикладывается около запястья. Это обеспечивает более «длинное» плечо рычага, что дает максимальное приращение силы. Если бы мы захватывали руку противника ближе к локтю, плечо было бы «короче», и приращение силы оказалось бы не столь значительным. Поэтому при выполнении захвата крайне важно создать как можно более «длинный» рычаг.

Тот же самый принцип используется и при захватах согнутой руки. Вы наверняка обратите внимание, что и в этом случае сила прилагается вблизи запястья, так чтобы предплечье выступало в роли рычага. Эти приемы несколько напоминают поворот гаеч-

ного ключа: чем длиннее ручка ключа, тем меньше вращений требуется для заворачивания болта.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

Под техническим преимуществом понимается принятие такой позы, в которой вы будете занимать более устойчивое положение, чем ваш противник. Одним из способов, обеспечивающих такое преимущество, служит перенос веса тела. Отрабатывая техники, описанные в этой книге, обратите внимание на то, что опускания, подъемы и развороты корпуса играют ключевую роль в выполнении захватов.

Если бы вы попытались выполнить прием исключительно благодаря силе своих рук, вашему противнику было бы относительно легко противостоять вашему захвату. Однако если при этом вы правильно располагаете свое тело, ваш вес будет усиливать захват. При правильном использовании переноса веса тела даже более сильному противнику будет трудно сопротивляться вашим приемам. Ключом к эффективному переносу веса служит правильная поза, а в отработке правильных поз неоценимую помощь вам окажет практика ката.

Другой способ, обеспечивающий техническое преимущество, состоит в правильном расположении рук и ног. Помимо правильного расположения точки опоры и обеспечения максимально длинного рычага важно также поставить руки и ноги в такое положение, которое усиливало бы ваши действия. Простейший пример: держите кисти рук как можно ближе к телу, насколько это позволяет выполняемый вами прием. Сила ваших мышц максимальна, когда руки прижаты к корпусу. Кроме того, чем ближе к телу расположены кисти рук, тем легче оказать на противника воздействие за счет перемещения самого вашего корпуса. И напротив, если руки противника находятся далеко от вашего тела, вам труднее контролировать их движения.

Проведите простой эксперимент: вытяните одну руку, приблизив ее к грудной клетке вашего партнера по практике, а затем попытайтесь держать ее неподвижно, пока ваш партнер будет толкать ее в различных направлениях. Вы обнаружите, что ему не составит особого труда сдвинуть вашу руку с места. А теперь, не меняя положения тел и дистанции, прижмите свою руку ближе к телу. Вы обнаружите, что в этом случае вам значительно легче сопротивляться попыткам вашего партнера. Таким образом, мы можем обеспечить себе техническое преимущество, в частности, заставляя противника вытягивать руки, держа при этом собственные руки вблизи своего тела.

Вы также можете добиться технического преимущества при выполнении некоторых приемов, располагая свое тело под углом к противнику (это одна из причин, по которым многие техники в ката выполняются под углом в 45 или 90°). Такое расположение обеспечивает максимальную механическую и мышечную согласованность движений рук и корпуса в том случае, когда мы толкаем противника прямо от себя или тянем прямо на себя. Вы вскоре убедитесь на собственном опыте, что вам не удастся толкнуть противника в сторону от себя с той же силой, что и прямо от себя. Точно так же вы не сможете тянуть его в сторону с той же силой, что и непосредственно на себя. Рассматривая конкретные приемы, вы заметите, что руки противника нередко располагаются под углом к его телу, что дает вам техническое преимущество.

ДЕЗОРИЕНТИРУЮЩИЕ И ОТВЛЕКАЮЩИЕ МАНЕВРЫ

Если ваш противник видит, что вы собираетесь применить какой-то конкретный прием, он сможет подготовиться к сопротивлению и использовать контртехнику. Общеизвестно, что именно неожиданная атака выводит противника из строя. Всякий раз, когда противник замешкался (например, еще не оправился от ва-

шего удара) или отвлекся (он слишком сосредоточен на каком-то одном элементе борьбы, а потому не готов отразить другие ваши действия), вы должны попытаться воспользоваться его психологической слабостью. Нередко замешательство или неподготовленность противника становятся «побочными эффектами» применения вами других приемов. К примеру, вы нанесли ему сильный удар в челюсть, пытаясь сбить его с ног. И хотя в результате противник, возможно, остался на ногах, ваш удар вывел его из психологического равновесия. И если даже вы находитесь в ситуации, когда замешательство противника не позволит вам бежать, вы можете воспользоваться его состоянием, чтобы быстрее применить подходящий прием.

Однако вы можете не только воспользоваться «побочными эффектами» других используемых вами приемов, но и намеренно попытаться отвлечь противника. Намеренные попытки сбить противника с толку лучше всего использовать на стадии обмена репликами, еще до перехода к физическим действиям. Так, если вы уверены, что ваш противник нарывается на драку, то можете уверять его, что вы драться не хотите, чтобы ослабить его бдительность и создать условия для нанесения упреждающего удара, который, в свою очередь, позволит вам бежать.

Если ситуация уже вышла из стадии перебранки и превратилась в драку, ваша цель — как можно быстрее подавить своего соперника. Прежде чем перейти к рассмотрению приемов, которые приводят в замешательство или отвлекают противника во время схватки, главное для вас — понять, что эти приемы ни в коем случае не должны мешать вам принимать против него прямолинейные и жесткие меры. Не позволяйте себе слишком увлекаться отвлекающими маневрами, иначе это может отвлечь вас самих!

Простой пример использования принципа замешательства и отвлечения во время драки — сначала оттолкнуть противника, а потом резко дернуть его на себя, что и было вашим первоначальным намерением, или поступить наоборот. Скорее всего, против-

ник окажет сопротивление вашему первому толчку, перенеся вес тела в направлении вашего корпуса, и тем самым невольно поможет вам применить рывок на себя.

Этот принцип действует и в том случае, если вы начинаете кричать, царапаться или плевать во время выполнения приемов. Эти второстепенные маневры отвлекают противника, заставляя его уступить вам, однако пользоваться ими следует таким образом, чтобы они не помешали вам как можно быстрее и жестче выполнить основной прием.

Еще один пример использования принципа замешательства и отвлечения — быстрый переход от одного захвата к другому. Этот переход может быть совершен сознательно, а может стать результатом попыток противника помешать выполнению предыдущего приема. Возможно, вашему противнику и удастся эффективно блокировать тот или иной захват, но так как он слишком сосредоточен на попытке избежать определенного приема (отвлечен), то не успеет среагировать, если вы моментально перейдете к другому захвату. Залогом успешного перехода от одной техники к другой служит постоянный контроль.

ПОСТОЯННЫЙ КОНТРОЛЬ

Если захват проведен успешно, ваша задача — постоянно контролировать противника. Для применения многих техник недостаточно контролировать только руки противника; вы должны полностью контролировать его корпус.

В принципе существуют два способа обеспечения контроля над корпусом противника во время драки — это прямой (непосредственный) и косвенный (опосредованный) контроль.

Под прямым контролем имеется в виду прочное удержание противника в положении, ограничивающем его подвижность. Так, если я поставлю колено на поваленного на пол противника, мое колено будет непосредственно контролировать его корпус. Об-

хватив или придавив его ногами, если драка происходит на полу, я также обеспечу себе прямой контроль. Можно добиться прямого контроля и над рукой противника, если захватить или зажать ее либо проделать и то и другое одновременно. Зажатие руки — самая простая прямая форма контроля без непосредственного захвата, который становится возможным благодаря сочетанию постоянного контакта, давления и скольжения. На страницах этой книги вы найдете множество примеров того, как проводить захват или зажим руки.

В этой книге мы будем называть косвенным контролем тела противника путем применения захватов. Человеческий организм запрограммирован на инстинктивное избегание травм. Так, чтобы не обжечься, вы невольно отдерните руку от источника тепла еще до того, как ваш мозг осознает ваши действия. Аналогичным образом в случае применения захвата противник попытается инстинктивно увернуться от источника боли. Значительное число описываемых в этой книге техник преследует цель заставить противника встать на колени или упасть на пол. При этом вы добиваетесь своей цели, фактически не делая броска. Вы заставляете противника самого «броситься» на пол, чтобы избежать повреждения захваченного вами сустава.

Во введении я упомянул две функции захватов: повреждение сустава и сковывание движений противника. Поскольку все без исключения здоровые люди бессознательно избегают источник боли, это позволяет «предсказать» наиболее вероятное движение противника и нанести более точный удар или выполнить соответствующий прием.

Во время драки крайне важно все время контролировать противника, при этом особое значение контроль приобретает в моменты перехода от одной техники к другой. Мы подробнее рассмотрим эту тему в главе, посвященной отработке переходов.

АТАКА НА НАИБОЛЕЕ СЛАБЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СУСТАВОВ

Для успешного захвата сустава необходимо иметь представление о его строении и знать его слабые места, чтобы воспользоваться ими. В то же время для эффективного применения захватов вовсе не обязательно обладать познаниями профессионального врача. Мастеру боевых искусств достаточно знать общее строение и диапазон подвижности каждого сустава тела. Однако это знание бесполезно, если будет оставаться чисто теоретическим. Для того чтобы применить его во время драки, ваше понимание слабых мест должно стать интуитивным.

В этой книге мы рассмотрим захваты запястного, локтевого и плечевого суставов. И хотя мы будем обсуждать каждый из них по отдельности, важно понимать, что во многих захватах можно использовать взаимосвязи между суставами. Так, некоторые захваты запястья требуют сгибания руки в локте, которое усиливает действие захвата и ограничивает поворот плеча. Несомненно, чтение поможет вам разобраться в этих взаимосвязях и ограничениях, однако до конца их можно понять, только отработывая техники захватов на практике.

Запястье

Запястье состоит из двух рядов костей, соединенных четырьмя связками. Запястный сустав сам по себе служит звеном, соединяющим лучевую кость с первым рядом малых костей. Он очень подвижен и может поворачиваться на 130° вверх-вниз и на 60° в стороны. Запястный сустав можно атаковать, выводя кисть и предплечье за рамки допустимого диапазона подвижности.

Запястье — сравнительно небольшой и слабый сустав, который легко повредить. Но так как он мал, для манипулирования им требуются достаточно точные движения. Выброс гормонов и кровь во время драки может значительно снизить ваши точные

моторные навыки. Именно по этой причине в реальности захваты далеко не столь эффективны, как это может показаться во время тренировок, проводимых в относительно спокойной и доброжелательной обстановке.

Запястье иногда сгибается таким образом, что кисть руки служит «рычагом», с помощью которого выворачиваются кости всего предплечья (локтевая и лучевая кости). В этих случаях атаке подвергается преимущественно локтевой сустав. Однако данные техники чаще всего классифицируются как захваты запястья, поскольку манипуляции производятся именно над ним.

Локоть

Локоть состоит из трех суставов, соединяющих плечевую, локтевую и лучевую кости. Эти суставы соединены четырьмя основными связками. Сустав между плечевой и локтевой костью позволяет руке сгибаться и выпрямляться. Локоть может сгибаться под углом около 140° . Строение локтевого сустава позволяет руке выпрямиться, но не позволяет ей двигаться дальше прямой линии, хотя у некоторых людей диапазон движений руки в локте несколько больше. Именно это ограничение локтевого сустава обычно становится объектом атаки при проведении захватов прямой руки.

Сустав, образованный локтевой и лучевой костями и плечевой костью позволяет предплечью поворачиваться под углом около 180° . Достигнув этой точки, локтевая и лучевая кости сходятся, препятствуя дальнейшему движению. Это ограничение часто используется при атаке, так как кисть противника служит рычагом и способствует выворачиванию руки таким образом, чтобы свести обе кости вместе.

Плечевой сустав

Плечо обладает наибольшим диапазоном движений из всех суставов тела. По сути, плечевой сустав представляет собой шар и лунку. «Шар» — большая головка плечевой кости, а «лунка» —

неглубокая гленоидная полость в лопатке. При этом шар больше лунки, и лишь небольшая его часть «вложена» в лунку. Сустав соединяется воедино тремя связками (сумочной, клювовидно-плечевой и гленоидной). Плечевой сустав исключительно подвижен и непрочен, а потому подвержен травмам.

Плечевой сустав обеспечивает подвижность во всех направлениях, однако при атаке наиболее часто используют ограничение диапазона вращения верхней части руки по часовой стрелке и против нее. Хотя угол поворота в плечевом суставе зависит от индивидуальных особенностей, при вращении в обоих направлениях достигается точка, дальше которой плечевой сустав поворачиваться не может. Многие захваты рук рассчитаны на то, чтобы вывернуть плечевой сустав за нормальный угол поворота, который определяется его строением, с целью причинить боль, повредить соединенные с суставом связки и нервы и контролировать движения противника.

Другое ограничение подвижности плеча связано с ограничением движения плечевой кости назад. Захваты, при которых рука выворачивается за спину (захватов типа «молот», и других), основаны именно на этом. Отводя плечевую кость назад дальше, чем позволяет ее строение, можно повредить плечевой сустав.

Итак, мы рассмотрели ключевые принципы, на которых основаны захваты рук. Еще раз повторим то, о чем говорилось в самом начале этой главы. Для того чтобы вы могли рационально и эффективно применять захваты в реальных жизненных ситуациях, необходимо интуитивное понимание этих принципов. Не беспокойтесь, если пока они кажутся вам несколько абстрактными. От мастера боевых искусств требуется практическое освоение и рабочее знание, а не «теоретическое понимание» предмета. Отработка приемов, описанных в последующих главах, поможет вам лучше понять эти принципы. Помните, что техники — не более чем принципы, воплощенные в реальность.

Глава 2

РОЛЬ КАТА, ХЬЮНГ И ФОРМ

В этой главе мы кратко рассмотрим роль форм в освоении захватов. Если вы занимаетесь боевым искусством, в котором не практикуются формы, можете сразу перейти к следующей главе. В то же время в таких боевых искусствах, как карате, тэквондо, тань су до, кун фу и др., огромное внимание уделяется формам, которые нередко рассматриваются как основополагающий фундамент этих единоборств.

Формы служат двум основным целям: фиксации основных техник и принципов и обеспечению обучающихся материалом для отработки этих техник и принципов. Каждая форма была призвана запечатлеть то, что преподавал учитель или освоил ученик. Таким образом, формы могли переходить от поколения к поколению, служа методом передачи знаний.

Пожалуй, справедливо будет сказать, что именно в «ударных искусствах» уделяется наибольшее внимание индивидуальным формам, разучиваемым без партнера. Как говорилось во введении, чтобы стать подлинным мастером боевых искусств, необходимо овладеть приемами боя на всех дистанциях. Хотя нанесение ударов и сегодня остается ключевым навыком самозащиты, владение основами силовой борьбы необходимо для подстраховки ударных приемов в том случае, если противник схватил вас. Тем не менее на сегодняшний день практика карате, тэквондо и тань су до редко включает в себя отработку приемов силовой борьбы. Должны ли мы на основании этого заключить, что основоположники ударных боевых искусств не осознавали роль техник силовой борьбы в эффективном ведении боя? Ответом на этот вопрос должно стать решительное «Нет!». Мастера прошлого прекрасно

осознавали необходимость совершенствования разных навыков боя, и этот факт находит отражение в созданных ими формах.

В учебную программу старых школ входили как ударные приемы, так и приемы захвата (что и требуется для успешного ведения боя), хотя учителя прошлого редко придавали равное значение обоим методам борьбы. Так, в традиционном джиу-джицу основной акцент делался на силовой борьбе, поскольку на поле боя ударивший облаченного в доспехи самурая не мог победить его. В карате же, напротив, основное внимание уделяется ударам, поскольку эта система разрабатывалась и использовалась в бытовых условиях.

По определенным причинам, вдаваться в которые не входит в наши задачи, школы многих боевых искусств со временем начали пренебрегать «вспомогательными техниками». Это привело к появлению современных «систем силовой борьбы», в которых используются исключительно борцовские приемы (олимпийское дзюдо, вольная борьба и т. д.) и боевые единоборства, в которых используются только удары (современное карате, тэквондо, бокс, и другие). Ситуация еще более усугубляется тем обстоятельством, что мастера современных боевых искусств часто не знают методы и приемы боя других искусств, кроме своего. В формах присутствует немало силовых элементов, но поскольку многие современные последователи ударных школ не осознают роли этих техник, они интерпретируют формы таким образом: каждое движение превращается в удар или в защиту от удара. Во многих случаях движения, вполне осмысленные, если их рассматривать как силовые приемы, становятся до смешного неэффективными, когда подаются как удары или блоки. Люди же зачастую ошибочно принимают эти «пересмотренные версии» за «первозданный оригинал», отчего страдает репутация самого боевого искусства.

Формы большинства систем представляют собой фиксацию их более древних версий. Поэтому благодаря изучению ката, хьюнг

и т. д. мы можем освоить боевые искусства в их наиболее полной и универсальной форме. На страницах этой книги вы встретите множество примеров, показывающих рассматриваемый захват в самых различных формах. В принципе не имеет значения, практикуете ли вы те же формы, что использовал в этой книге я. Эти примеры призваны служить пищей для размышления и помочь вам распознать аналогичные движения в формах вашей школы. Подробно тема анализа форм обсуждается в моей книге «Бункай-джицу» (*Bunkai-Jutsu*). Тем не менее нам необходимо провести краткий обзор некоторых ключевых положений, важных для понимания форм и запечатленных в них захватов.

1. Каждую форму можно рассматривать как самостоятельную систему самозащиты.

Нередко можно услышать, что конкретные формы предназначены для конкретных целей, например для защиты от палки и т. д. В действительности же формы создавались для фиксации полного спектра боевых техник и принципов. При анализе форм старайтесь не привязывать их к некоей узкой специализации, тем самым вы ограничите свои шансы найти то, что ищете.

2. Все практические приложения форм разрабатывались с целью мгновенно завершить поединок.

Существует тенденция интерпретировать формы в чисто оборонительном ключе. Во многих подобных интерпретациях чуть ли не каждое второе движение трактуется как блок. Тем не менее все без исключения движения форм должны преследовать цель немедленно положить конец схватке. Это может означать полный вывод противника из строя (к примеру, потеря сознания) или перевод его в крайне уязвимое положение (например, противник лежит на полу, тогда как вы стоите). Вы наверняка заметите, что многие из описываемых в этой книге захватов принято трактовать

как блоки или не несущие никакой функции подготовительные движения.

3. Все элементы движения несут важную нагрузку.

Для того чтобы до конца понять цель формы, крайне важно анализировать движения форм во всей их полноте. В частности, так называемые обхватывающие и подготовительные движения часто анализируются недостаточно глубоко.

4. Каждое движение ката предназначено для использования в бою.

Зачастую движения форм трактуются как упражнения, направленные на укрепление мышц и развитие чувства равновесия. Безусловно, формы — превосходный метод физической подготовки, и некоторые движения действительно способствуют укреплению силы и развитию боевых качеств, но их основная цель не в этом. Основная цель каждого движения форм — нейтрализовать противника в бою. Все без исключения движения выполняют боевую функцию.

5. Большое значение имеет угол выполнения каждой техники.

Никогда не меняйте угол только для того, чтобы развернуться лицом к очередному противнику. В подавляющем большинстве ситуаций противник будет находиться прямо напротив вас. Главное исключение — внезапные атаки, но в этом случае вы по определению не можете знать о их приближении, пока уже не будет слишком поздно! Форма предписывает вам занять позицию под тем или иным углом по отношению к противнику. Такая позиция повышает эффективность техники, которой вы пользуетесь. В предыдущей главе мы говорили о том, как позиция под углом к противнику обеспечивает вам техническое (механическое) преимущество, следовательно, и повышает эффективность захватов.

6. Стойки — важнейший компонент боевых приемов.

Один из ключевых элементов победы в бою — правильное использование веса своего тела при выполнении приемов. Стойки демонстрируют распределение веса и положение ног во время выполнения техники. Помните, что правильное использование веса тела — залог высокой эффективности захватов.

7. Драки — довольно беспорядочные столкновения, что наверняка отразится на манере выполнения приемов.

Движения в форме отражают идеальный вариант. Однако в действительности драки весьма хаотичны, а потому нереалистично ожидать, что ваши движения останутся точно такими же, какими они выглядят в формах. При условии, что ваши движения распознаваемы, некоторая потеря формы — хороший признак, свидетельствующий о том, что вы можете применить приемы на практике. Внешняя привлекательность движений не имеет никакого значения в бою, важна лишь их эффективность.

8. Необходимо использовать техники разных боевых искусств.

Для того чтобы стать компетентным мастером боевых искусств, вы должны освоить техники разных единоборств. Формы — не просто упражнения по отработке ударов и блоков, а фиксация всего спектра боевых приемов. Если ваша подготовка предполагает обучение исключительно ударным техникам, то вы будете склонны видеть во всех движениях форм лишь удары. Поэтому очень важно получить универсальную подготовку. По прочтении этой книги вам будет значительно легче распознавать захваты в практикуемых вами формах.

9. Необходимо принимать во внимание вероятность нанесения атаки любого типа.

Типичная ошибка среди практикующих боевые искусства — ничем не обоснованное предположение, что все компетентные бой-

цы будут вести себя точно так же, как ведут себя компетентные представители их собственной школы. Именно по этой причине в большинстве книг по катам карате вы не найдете ничего, кроме «защит от каратистских атак». Крайне маловероятно, что в ситуациях самозащиты ваш противник будет вести себя так, как ведут себя мастера боевых искусств на тренировках или на спортивных состязаниях. Формы служат не только для поединков с другими мастерами, они служат для нейтрализации атак агрессора, который вряд ли будет пользоваться «приемами боевых единоборств» в ситуации, где нет места ни этикету, ни правилам боя.

10. Удары должны наноситься по анатомически слабым точкам.

Любые удары в формах должны быть нацелены на соответствующие слабые места на теле противника. Анализируя формы вашей школы, вы должны иметь ясное представление о том, какая зона тела подвергается атаке. Помните, что в формах отражены идеальные движения. Драки же скоротечны и беспорядочны, и нанести точный удар во время потасовки крайне трудно. На первое место выходит задача ударить противника с достаточной силой. При этом нужно метить в слабые места, запечатленные в формах, но точное попадание в драке следует расценивать лишь как счастливую случайность. Применение захватов поможет вам тем, что на мгновение противник займет такую позицию, при которой точный удар будет наиболее вероятным. В традиционных формах на захватом зачастую следует удар.

11. Ни одна техника ката не может быть основана на непредсказуемых действиях противника, однако его предсказуемые реакции должны приниматься во внимание.

Лично я не сторонник любых интерпретаций, предписывающих вашему сопернику/партнеру выполнять некие определенные

действия, обеспечивающие эффективность отрабатываемого приема. Хорошая интерпретация или техника не должны предъявлять никаких требований к действиям противника. Тем не менее некоторые реакции противника мы можем предсказать (те самые инстинктивные движения, с помощью которых человек уклоняется от источника боли). Когда мы применяем определенные блоки, противник будет инстинктивно пытаться высвободиться из блока. Последующее движение в форме должно принимать во внимание это непроизвольное движение противника.

12. Любое движение имеет множество эффективных приложений.

Вы часто будете сталкиваться с тем, что определенное движение в форме имеет более чем одно эффективное практическое приложение. На свете нет двух одинаковых людей, а потому я убежден, что каждый должен использовать те формы, которые в известном смысле работают только на него. Каждый из нас должен интерпретировать и практиковать именно такие формы, подчеркивающие наши сильные стороны и компенсирующие наши слабости. Это не означает, что мы должны коренным образом изменять формы; в целом они не нуждаются в каком-либо усовершенствовании. Тем не менее мы должны стремиться применять техники и принципы, заключенные в формах, таким образом, чтобы они были максимально результативны лично для нас.

Вопреки господствующим представлениям, понимание форм не является исключительной прерогативой тех, кто «владеет тайнами». Каждый может и должен самостоятельно изучать и пытаться понять формы. Это неизбежно предполагает некие разногласия во мнениях относительно того, как следует применять то или иное движение или концепцию. Но именно так и должно быть! Если некто интерпретирует формы не так, как вы, это вовсе не обесценивает ни его, ни вашей интерпретации.

13. Любые практические приложения должны работать в реальных ситуациях.

Тот факт, что ценность любой боевой техники определяется ее эффективностью, очевиден для всех. Однако понимание того, что именно делает технику работоспособной, — редкий дар, которым владеют немногие. Зачастую при интерпретации форм люди склонны чрезмерно усложнять суть дела, рассматривать формы в преимущественно оборонительном ключе, недооценивать активность или агрессивность противника, и т. д. Для того чтобы получить точную информацию о том, что работает в бою, а что — нет, обучающийся должен на собственном опыте испытать ощущения реального боя. Именно поэтому я считаю, что любой серьезный мастер боевых искусств должен вступать в бой, используя разные техники и не ожидая никаких послаблений со стороны соперника.

На мой взгляд, совершенно очевидно, что, если вы хотите научиться драться, необходимо практиковаться в условиях драки. Никакое количество разученных ката, тренировочных поединков на ковре или упражнений не разовьют у вас требуемых навыков, если вы не перейдете к применению боевых приемов против агрессивного противника. Я уже подробно говорил об этом в других своих книгах и не хотел бы повторно останавливаться на этой теме сейчас. Достаточно сказать, что, если вы хотите научиться применять разученные вами формы в реальных ситуациях, вы должны отрабатывать их на реальных моделях. Если вы намерены стать подлинным мастером боевых искусств, вам необходимо почувствовать «вкус» реального боя. И тогда ваши знания станут не чисто теоретическими, а практическими. В свою очередь, это позволит вам более правильно интерпретировать формы.

14. Попробуйте понять принципы, на которых базируются техники.

По сути, форма есть не что иное, как средство фиксации боевой системы. При конструировании форм не имеет смысла включать в них все техники, присутствующие в системе, поскольку в этом случае формы разрастутся до недопустимых размеров. Хороший боец понимает, что принципы важнее техник, а потому более осмысленно включает в формы лишь те техники, которые отражают ключевые принципы боевой системы.

Формы содержат информацию об ударах, бросках, удушениях, захватах, давлении, удержании и т. д. Вместить все разновидности боевых приемов в одну форму было бы невозможно. В предыдущей главе мы перечислили шесть основных принципов, лежащих в основе любых захватов. Если бы основатель некой формы захотел бы запечатлеть в ней информацию, касающуюся захватов, самым лучшим решением этой задачи стало бы включение в нее образцов захватов, в которых нашли отражение все шесть ключевых принципов, а вовсе не попытка представить в ней все захваты без исключения! На мой взгляд, именно эту задачу и удалось выполнить создателям форм. Поэтому если та или иная форма содержит лишь небольшое число захватов, это не означает, что мы должны ограничить свою практику только ими. Мы должны попытаться понять принципы, на которых базируются эти техники, и экспериментировать со многими другими приемами, в которых эти принципы могут найти практическое применение.

Надеюсь, что приведенные выше 14 пунктов помогут вам понять, каким образом информация фиксируется в формах. Когда мы перейдем к рассмотрению конкретных захватов, вы сможете непосредственно сравнить движения в формах с их практически приложениями. Это также поможет вам более глубоко понять эти 14 пунктов и проследить за тем, как захваты отражаются в формах.

Некоторых из рассматриваемых нами захватов, возможно, нет в разучиваемых вами формах, однако принципы, на которых они основаны, несомненно, запечатлены в них! В ходе изучения захватов и практического овладения ими мы должны экспериментировать с техниками и принципами, присутствующими в формах, а не ограничивать себя только теми вариантами, которые в них зафиксированы.

Я предпочитаю объяснять суть этого метода, сравнивая форму боевого искусства с куском льда. Форма куска льда неизменна. Однако если мы добавим тепло и растопим лед, он превратится в воду, которая будет менять свою форму в зависимости от обстоятельств. Аналогичным образом, сама по себе форма постоянна, но в горячей «схватке» она тоже начинает приспосабливаться к обстоятельствам. Кусок льда и свободный поток воды на первый взгляд имеют мало общего, но в сущности своей они идентичны (состоят из одних и тех же атомов водорода и кислорода). Точно так же и форма может мало напоминать техники, используемые в реальной схватке, но по сути своей они идентичны (основаны на одних и тех же боевых принципах). Очень важно научиться свободно применять принципы выполнения захватов, пользуясь слабыми суставами, в какой бы ситуации вы ни находились.

Одно из моих любимых изречений, касающихся боевых искусств, принадлежит Хиронори Оцука (основателю школы карате Вадорью): «Без сомнения, наши ката должны прилежно изучаться и практиковаться, но не нужно “зацикливаться” на них. Ученик должен отойти от ката, чтобы создавать формы, лишённые границ, иначе они бесполезны. Важно без колебаний изменять форму разучиваемых ката, создавая бесчисленные новые формы тренинга. По сути, это должно войти в привычку, сформированную за долгий период обучения. А поскольку это привычка, она входит в жизнь без колебаний, рождаясь в бессознательном» (Карате Вадорью, с. 19–20).

Оцука говорит нам, что заложенные в формах принципы должны перейти на уровень бессознательного, так чтобы мы могли свободно применять эти принципы к возникшей ситуации. В его словах опять-таки подчеркивается превосходство принципов над техниками и утверждается, что формы есть не что иное, как средство фиксации принципов.

Однако ваша задача — не только адаптировать захваты, закреплённые в формах, к другим ситуациям, но и проанализировать, как принципы, отраженные в формах вашего боевого искусства, находят свое воплощение в других системах.

Все захваты базируются на одних и тех же принципах, независимо от того, в рамках какой системы они были разработаны. И если мы в состоянии освоить новые варианты техник, входящих в формы, или использовать новый способ выражения ключевых принципов, было бы глупо не воспользоваться этой возможностью только потому, что они берут начало в другом боевом искусстве.

В начале этой главы говорилось, что одна из функций форм — фиксация техник и принципов. А потому, если мы собираемся овладеть новыми техниками, означает ли это, что мы должны создавать новые формы? Ничто не мешает нам создавать другие формы, однако, на мой взгляд, в этом нет насущной необходимости.

Любые «новые» захваты неизбежно будут во многом напоминать те приемы, которые уже есть в существующих формах. Все, что вам нужно, — это «мысленно присоединить» новые техники к соответствующей части формы. При этом саму форму изменять не нужно; нужно просто взять на заметку, что появился «новый вариант» техники, запечатленной в форме. Основатели форм включали в них лишь отдельные примеры, выражающие ключевые принципы; точно так же вы просто присоединяете новую технику к части формы, наиболее полно воплощающей принципы, на которых базируется ваше нововведение. Это обеспечит вам точку отсчета и метод фиксации техники, а ведь в принципе

именно для этого и нужна форма. И хотя возможно, что основатель формы не имел представления об этой конкретной технике, он наверняка осознавал лежащие в ее основе принципы, и я уверен, что он благосклонно отнесся бы к использованию разработанной им формы для фиксации новых методов ведения боя.

Не сомневаюсь, найдутся такие, кто станет утверждать, что фиксировать «нетрадиционные» техники, пользуясь «традиционными средствами», недопустимо. Однако я считаю, что «традиционная» функция форм в том и состоит, чтобы фиксировать эффективные принципы и техники. Именно это мы и делаем, когда «присоединяем» к формам захваты, позаимствованные из других источников.

Я нахожу историю различных боевых искусств исключительно интересной, но я не историк, а в первую очередь практик. И хотя общее представление об истории развития форм имеет значение для понимания этих форм в их историческом контексте, история ни в коем случае не должна отвлекать нас от практических вопросов. Возможно, некоторых людей могут интересовать лишь «исконные» варианты применения форм, но для меня, как прагматика, имеет значение лишь то, каким образом я могу использовать традиционные формы, чтобы обогатить, усовершенствовать и зафиксировать свои навыки владения боевыми искусствами. И если иногда я интерпретирую и использую формы иначе, чем это делали мастера прошлого, значит, так тому и быть. Особенности использования форм старыми мастерами никогда не должны становиться на пути прогресса. Мы должны набросать косных исторических догм и заботиться лишь о том, чтобы оставаться верными традиции прагматизма. Это может показаться парадоксальным, но я убежден, что именно такой подход к своему искусству желали привить нам мастера прошлого. Как говорил Оцука, нужно не «зацикливаться» на разу-

чиваемых ката, а, напротив, создавать на их основе формы «без границ».

Традиционные формы могут многое дать мастеру боевого искусства, но только если они правильно понимаются, отрабатываются и находят свое практическое воплощение. Надеюсь, что эта глава помогла вам глубже постичь природу форм и понять, каким образом захваты фиксировались в этих формах и как мы можем использовать традиционные формы, чтобы зафиксировать в них приемы, позаимствованные из других боевых искусств. Примеры, которые приведены в разделах этой книги, посвященных технике, также помогут вам расширить свое понимание места захватов в формах.

Прежде чем перейти к следующей главе, я хотел бы свести воедино основные положения, касающиеся форм:

- Формы существуют для фиксации боевых приемов и принципов и обеспечивают их индивидуальную отработку без партнера.
- В формах запечатлены техники и принципы, используемые в бою на всех дистанциях (удары, захваты, броски, удушения и т. д.). Однако формы зачастую ошибочно интерпретируются как служащие для ведения боя только на одной определенной дистанции, как правило, на «ударной дистанции». Это свидетельствует о несовершенстве не самого боевого искусства, а его интерпретации.
- Каждый может и должен самостоятельно изучать формы. В этом вам помогут 14 пунктов, перечисленных в этой главе.
- Если мы хотим научиться применять зафиксированные в формах захваты, то должны участвовать в реальных агрессивных поединках. Одного разучивания форм недостаточно.
- Мы можем использовать формы для фиксации захватов, взятых из других источников или боевых искусств, поскольку

они базируются на тех же принципах, что и захваты, включенные в формы нашей школы.

- Принципы важнее техник. Мы должны понять принципы, которые лежат в основе включенных в формы приемов, и представить себе бесчисленное количество способов, в которых эти принципы могут найти свое воплощение.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОТРАБОТКЕ ЗАХВАТОВ

В этой главе мы рассмотрим основные положения техники безопасности, связанные с отработкой захватов. Выполнение этих приемов может привести к травмам суставов рук, а потому во время практики следует соблюдать крайнюю осторожность. Ваши занятия будут непродуктивными, если вы не знаете, как обезопасить себя во время тренировки, и постоянно будут связаны с риском получения серьезных травм. Если вы хотите достичь мастерства в выполнении захватов, вам необходимо прочесть и усвоить правила, изложенные в этой главе, и всегда следовать им.

Прежде чем перейти к конкретным правилам техники безопасности при отработке захватов, вам надлежит запомнить, что огромную роль играет помещение, в котором проходит тренировка. Тщательно следите за тем, чтобы стандарты дождо всегда строго соблюдались. Место для занятий всегда должно быть чистым, сухим, теплым, достаточно просторным, с хорошей вентиляцией. У вас должны быть под рукой средства первой помощи, телефон для вызова «скорой помощи» и т. д.

Важнейшая мера предосторожности — наблюдение за тренировкой компетентного специалиста — опытного бойца или инструктора. Он должен следить за соблюдением техники безопасности и применением боевых приемов по всем правилам. Это правило становится еще более важным, если у вас нет большого опыта выполнения захватов.

Прежде чем применять методы и техники боевой подготовки, описанные в этой книге, вы должны убедиться в том, что ваш

партнер совершенно здоров. Особенно важно убедиться в отсутствии заболеваний и травм, которые могут влиять на силу или прочность суставов, костей, связок и т. д. Прежде чем выполнять какие-либо из описанных в книге упражнений, настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом.

В результате выполнения некоторых рассматриваемых в этой книге приемов ваш партнер может оказаться на полу. Для отработки этих приемов вы должны использовать маты и выполнять все техники таким образом, чтобы ваш партнер, падая, не причинил себе вред. Вы также должны носить дополнительную защитную экипировку в тех случаях, когда это требуется, например перчатки, наколенники, резиновые маски и т. д. Какая именно экипировка вам потребуется, зависит от конкретного типа тренировки. Компетентный наставник порекомендует вам специальное защитное снаряжение, требующееся для определенного типа практики.

Для обеспечения продуктивной и безопасной практики вам необходимо найти компетентного партнера. Опытный партнер будет манипулировать вашими суставами только в пределах их естественного диапазона подвижности, при этом крайне важно не выворачивать их ни на миллиметр дальше этих пределов. Слишком горячих партнеров, как и слишком заносчивых и склонных принимать любые недоразумения на свой личный счет, всегда следует избегать. Ваша задача — найти такого партнера, который готов усердно тренироваться, серьезно относится к тренингу, стремится постоянно совершенствоваться и будет помогать совершенствоваться вам. Безусловно, чтобы занятия были продуктивными, ваши партнеры должны подвергать вас серьезным испытаниям, но при этом не пытаться намеренно нанести вам травму или «превзойти» вас.

По мере вашего совершенствования должны совершенствоваться и ваши партнеры. В ваших же интересах, чтобы партнеры

как можно быстрее развивали свои навыки. Тренировка — процесс обоюдного совершенствования, она не должна превращаться в «состязание» или в выяснение того, кто «лучше». Если амбиции участников начнут расти, тренинг неизбежно станет менее полезным и более опасным. Я всегда выбирал в партнеры трудолюбивых, преданных своему делу, талантливых и оптимистично настроенных обучающихся. Когда вы тренируетесь в кругу таких людей, ваши занятия становятся не только продуктивным и безопасным, но и приятным времяпрепровождением.

При выполнении любых захватов нужно контролировать свои действия. Захваты должны выполняться осторожно и постепенно. Если ваш партнер почувствовал, что его сустав достиг естественного предела своей подвижности, он должен подать вам знак. Как правило, это выражается в том, что партнер быстро хлопает по вашему телу несколько раз подряд, давая вам понять, что ваш прием достиг успеха. В этом случае вы должны моментально освободить его от захвата.

Возможны ситуации, когда ваша поза мешает партнеру хлопнуть вас. В этом случае он должен похлопать по полу и сказать вам, что ваш прием «прошел». Если обе руки партнера захвачены, он должен постучать по коврику ногой и также сообщить вам, что техника «прошла».

Во время практики вы всегда должны быть готовы снять захват, как только почувствуете хлопки или услышите просьбу об этом. При этом следует осознавать, что порой очень трудно сообщить о необходимости снять захват (особенно во время тренировки). Так, например, обе руки партнера могут быть захвачены, а рот накрыт одеждой. Поэтому вы должны сами отмечать все моменты, когда ваш партнер оказывается в подобном положении, и предпринимать соответствующие действия, в частности спросить его, в порядке ли он, ослабить захват, сменить позу и т. д. Трудности, связанные с подачей сигналов о прекращении борьбы, — еще одна причина, по которой необходимо пристально наблюдать

на ходом занятий. Наблюдатель должен немедленно сообщить соперникам о прекращении борьбы, как только возникнет угроза нанесения травмы.

Залог достижения мастерства — участие в реальных поединках. Иначе вы не сможете отработать навыки, необходимые для победы над агрессивным противником, хотя взаимные послабления и нужны на начальных стадиях обучения. Поэтому, чтобы развить практические боевые навыки, вам необходимо по-настоящему выполнять захваты.

Захваты не входят в арсенал основных средств самозащиты; они используются лишь в тех случаях, когда для этого предоставляется идеальная возможность. Поэтому наиболее подходящая обстановка для отработки захватов — это учебные бои без правил. Такой спарринг должен включать в себя разные виды единоборств и все типы приемов. Участники должны иметь возможность наносить удары ногами и кулаками, хватать друг друга за одежду, проводить броски, удушения, захваты и т. д. При проведении таких поединков необходимо позаботиться о мерах предосторожности. Помимо захватов участники могут выполнять броски, удары, удушения и другие приемы, но все они выходят за рамки этой книги. Подробную информацию по отработке реального боя вы можете найти в превосходной книге Джоффа Томпсона «Зверский день: Испытание бойца на прочность» (Geoff Thompson, *Animal Day: Pressure testing the martial arts*). Если вы изучаете карате или подобный ему вид единоборств, вы также можете обратиться к моим книгам «Приемы силовой борьбы в карате» (*Karate Grappling Methods*) и «Бункай-джицу: Практические приложения ката в карате» (*The practical application of karate kata*), в которых описана техника безопасности боев без правил на основе ката.

Итак, чтобы тренировка была безопасной и продуктивной, чрезвычайно важно сделать все, чтобы свести к минимуму риск получения травм. А теперь перейдем непосредственно к захватам.

Глава 4

ЗАХВАТЫ ЗАПЯСТЬЯ

Этот раздел посвящен захватам запястья, однако сам термин «захват запястья» не вполне точен, поскольку не все техники, относящиеся к этой категории, основаны непосредственно на использовании слабых мест запястного сустава. В некоторых приемах запястье противника сгибается для того, чтобы использовать кисть его руки как рычаг для выворачивания предплечья. Безусловно, во многих таких случаях боль ощущается именно в запястье, но эффективное использование этих техник ограничивает подвижность в локтевом, а не запястном суставе. Тем не менее все включенные в этот раздел техники объединяет одна общая черта, а именно: для достижения желаемого эффекта манипуляции производятся с запястьем.

Захваты запястья могут казаться очень эффективными во время практики с поддающимся партнером, однако в реальных ситуациях они далеко не столь результативны. Во время боя кисти рук, мягко говоря, «чрезвычайно подвижны», а это означает, что схватить и прочно зафиксировать запястье противника весьма непросто. Другая существенная трудность состоит в том, что многие из захватов запястья требуют предельно точной манипуляции кистями рук противника. Гормоны, выбрасываемые в кровь во время реального поединка, значительно притупляют ваши моторные навыки, а следовательно, и способность манипулировать кистями рук соперника. Кровь и пот, покрывающие ваши руки, агрессивность противника также могут способствовать тому, что вы недостаточно надежно захватите его руку для проведения приема. И хотя захваты запястий находят свое применение в бою, их роль в реальных бытовых ситуациях весьма второстепенна и ограничена.

Рассмотрим наиболее распространенные захваты запястья. Очевидно, что было бы нецелесообразно описывать все возможные захваты, поэтому мы ограничимся теми из них, которые иллюстрируют основополагающие принципы выполнения захватов

запястного сустава. Как вы вскоре заметите, вспомогательные захваты запястья представляют собой не более чем вариации на основных темы, которые мы рассмотрим.

Для тех, кто практикует боевые искусства, основанные на формах, катах или хьонгах, мы приведем примеры, показывающие, как описываемые нами техники проявляются в наиболее распространенных формах. Не важно, практикуете ли вы те же самые формы, что будут использованы в этой книге. Эти примеры призваны служить лишь пищей для размышления, чтобы помочь вам распознать техники захватов в формах вашей школы.

ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ 1

Сначала мы рассмотрим захват запястья, с которого нередко начинается обучение захватам в различных боевых искусствах. Вам удалось захватить кисть противника ладонью сверху (рис. 1). Крепко

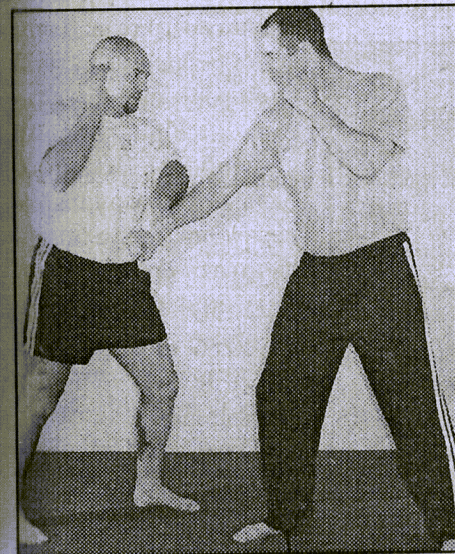


Рис. 1

во вцепившись в его руку, быстро дерните его кисть по диагонали в сторону, отводя ее дальше от корпуса противника. В данный момент ваши пальцы должны обхватывать запястье, а большой палец должен быть прижат к тыльной поверхности его кисти чуть ниже костяшек пальцев. В момент, когда вы перемещаете руку противника по диагонали, обхватите кистью другой руки запястье противника снизу, прямо под тем местом, за ко-

торое вы уже держите его своей рукой. В этот момент ваши пальцы должны обхватывать запястье, а большой палец должен быть прижат к тыльной поверхности его кисти (*рис. 2*). Оттолкните кисть противника от себя большими пальцами и потяните ее назад остальными пальцами, так чтобы согнуть ее в запястье. Одновременно притяните обе кисти своих рук к центру своего тела. Старайтесь держать обе кисти как можно ближе к своему корпусу (*рис. 3*). Продолжайте перемещать руку противника

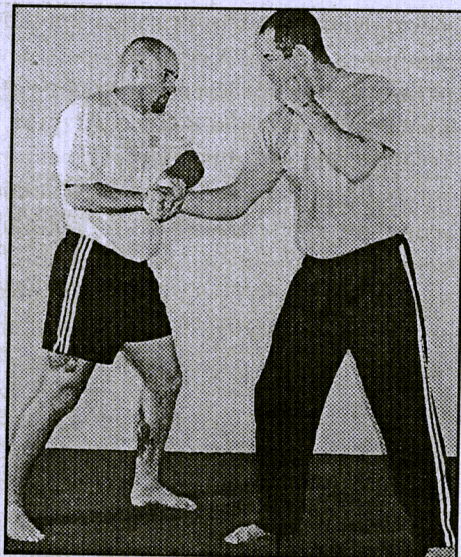


Рис. 2

вдоль своего тела. Давите на ребро его ладони со стороны мизинца и тяните ребро ладони со стороны большого пальца. Поворачивайте корпус, продолжая выворачивать его запястье. Если прием применен правильно, ваш противник непроизвольно дернется, реагируя на захват, и, скорее всего, потеряет равновесие (*рис. 4*).

Теперь я рекомендую вам вернуться к главе, посвященной прин-

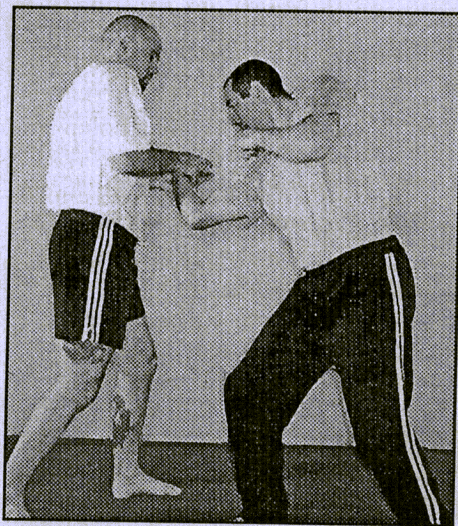


Рис. 3

ципам, и проанализировать, каким образом в этом приеме реализуются шесть принципов выполнения захватов. Чтобы использовать данную технику максимально эффективно, крайне важно понять, как применяются в ней эти принципы. Перечитывайте описание шести принципов после изучения каждого последующего захвата и анализируйте, каким образом они находят в этих захватах свое практическое воплощение.

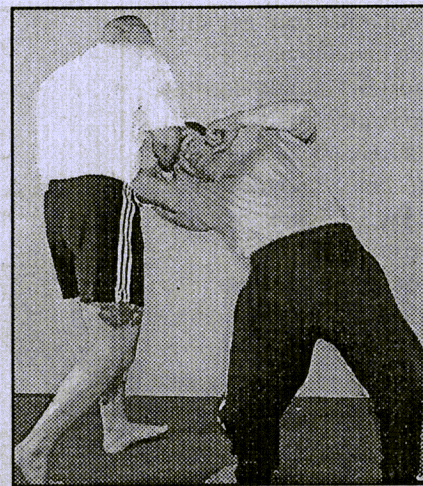


Рис. 4

ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ 2



Рис. 5

Противник угрожающе машет перед вами кулаком. Захватите ладонью его кисть; кисть вашей свободной руки должна находиться на тыльной поверхности его кисти вблизи суставов безымянного пальца и мизинца (*рис. 5*). Прочнее обхватите запястье противника и начинайте давить ладонью на тыльную сторону его суставов. Притяните обхватывающую запястье руку к своему корпусу, следя за тем, чтобы другая ваша рука продолжала оста-



Рис. 6

хват, перемещая свое тело в направлении толчка и перекрещивая другую ногу позади выставленной вперед, чтобы не потерять равновесие (рис. 7).

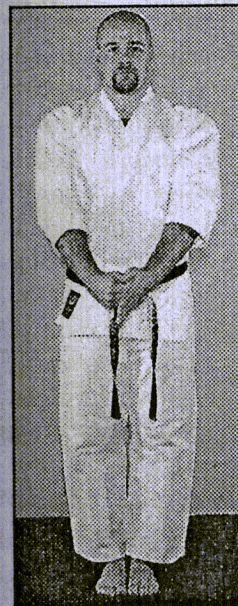
Примеры использования в формах. Оба эти приема можно обнаружить в начале форм Пассаи/Бассаи-Дай. Первый вариант может быть выполнен на основе «вступительного приветствия» (форма А), а второй может выступать в качестве разновидности «усиленного блока» (форма Б).

Рис. 7



ваться в контакте с рукой противника и давила на нее. Это заставит его руку согнуться в запястье. Нажимайте обеими руками вниз, захватывая запястье и заставляя противника согнуть ноги (рис. 6).

Вы можете усилить свой прием, шагнув за спину противника во время выполнения захвата. Вытяните ногу вперед сбоку от противника, делая шаг ему за спину. Примените за-



Форма А



Форма Б

Вы можете заметить, что движения, вполне осмысленные, если их рассматривать как захваты, часто оказываются лишены всякого смысла или боевой функции при стандартных интерпретациях форм.

ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ 3

В начале этой главы мы говорили о том, что захватить и контролировать кисти противника во время яростной реальной драки очень непросто, и это значительно затрудняет применение захватов запястья. Однако в ряде случаев нам может помочь в этом сам противник, когда он хватается нас. В реальных ситуациях ни в коем случае нельзя вести схватку в оборонительной или пассивной манере. Вы всегда должны активно нападать на противника до тех пор, пока не победите его или вам не представится возможность скрыться. Никогда нельзя ждать, пока противник

схватит вас, чтобы применить свои приемы! Но если противник все же схватил вас во время драки, у вас может возникнуть мысль схватить его за кисть руки. Это мимолетное преимущество может привести некоторых к выводу, что если противник хватает вас, то это хорошо. Ведь теперь он не может ударить той рукой, которой держит вас, и кроме того,

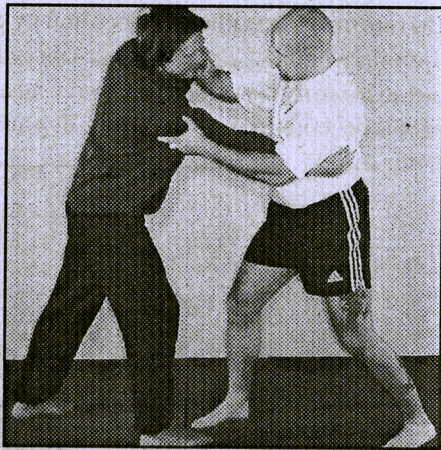


Рис. 8

вы точно знаете, где она находится. Но, с другой стороны, теперь его рука контролирует ваши движения и мешает вам бежать. А это может быть крайне нежелательно, особенно если ваш противник вооружен или у него есть сообщники. В идеале, вы никогда не должны позволять противнику прочно удерживать

вас. Однако «идеальных» драк не бывает, и мы должны быть готовы к любому сценарию событий.

К примеру, вы попытались атаковать глаза противника. В ответ на это он захватывает ваше запястье и отталкивает вашу руку от своего лица (рис. 8). Теперь, когда вы знаете, где находится его кисть, ваша задача — перехватить у него контроль.

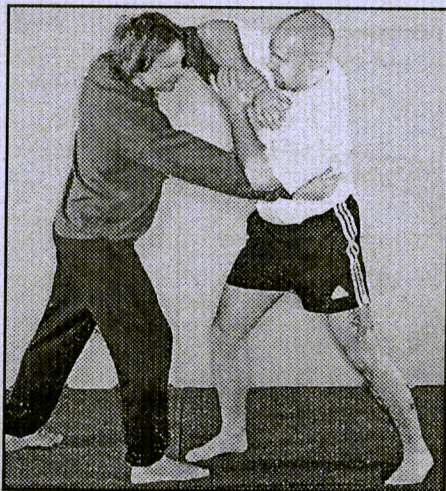


Рис. 9

Вытяните вперед кисть свободной руки и зажмите держащую вас руку противника. Даже если вам не удастся зажать его руку, вы все равно можете использовать следующее выкручивающее движение, чтобы освободиться от захвата. Зажав руку противника, поверни-



Рис. 10

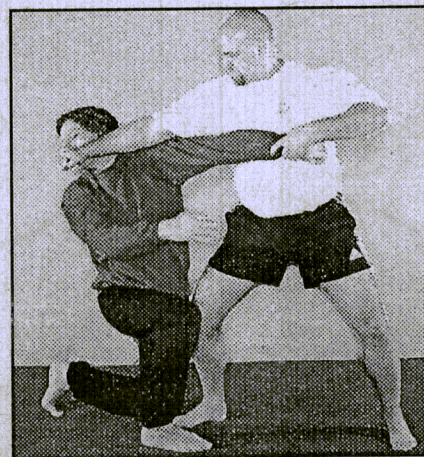


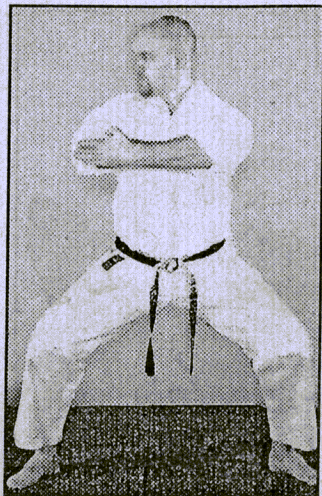
Рис. 11



Рис. 12

те локоть так, чтобы он оказался поверх его предплечья (рис. 9). Держите свои руки ближе к корпусу и перенесите на них вес тела, захватывая запястье противника и заставляя его согнуть ноги (рис. 10). Прочно зафиксируйте захват и нанесите противнику мощный удар кулаком в лицо (рис. 11). Этот захват запястья выполняется точно так же и в том случае, когда противник схватил оба ваши запястья (рис. 12).

Примеры использования в формах. Эта техника встречается в Бассаи/Нейсейши/Ньжушихо. Сначала применяется за-хват (*форма В*), а затем наносится удар (*форма Г*).



Форма В



Форма Г

ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ 4

Этот прием может быть применен в том случае, если вы попытались схватить противника за мошонку, а тот блокировал вашу атаку, захватив ваше запястье. Противник прочно удерживает ваше запястье (рис. 13). Жажмите его кисть кистью свободной руки и, поворачивая, обхватите ее руками. Впейтесь в запястье противника, повернув свою захваченную кисть, после чего схватите его за предплечье (рис. 14). Притяните ваши кисти к себе, так чтобы предплечье противника вывернулось. На этом этапе локоть противника должен быть согнут, а паль-



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

цы его рук должны быть обращены вверх.

Это заставит его упасть на колени (рис. 15).

Если локоть противника расположен выше кисти, вам не удастся правильно вывернуть его руку. Вы можете исправить это положение, положив свой локоть поверх локтя противника, а затем надавив на него вниз (рис. 16).

Примеры использования в формах. Этот прием встречается в начале формы Найханчи/Текки и может быть применен из «вступительного приветствия» (форма Д).

ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ 5

Давите на руку противника вниз своей ведущей рукой (рис. 17). Вой-

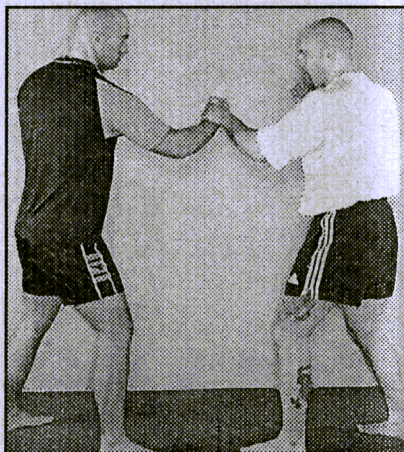
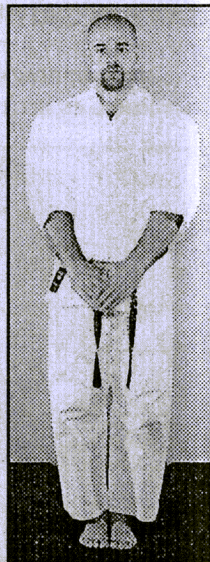


Рис. 17



Форма Д

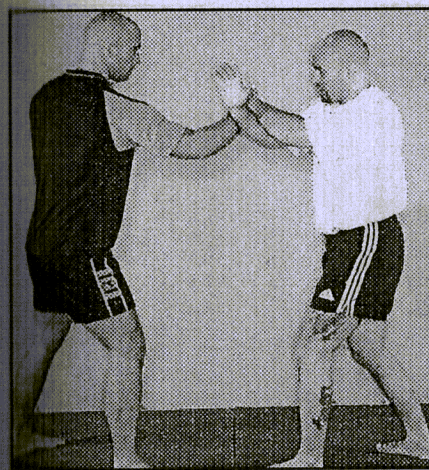


Рис. 18

дите с ним в контакт, быстро подводя другую руку снизу (рис. 18). Захватите и тяните на себя его запястье, одновременно нанося удар ладонью (рис. 19). Резко опустите бьющую руку на руку противника, чтобы согнуть ее (рис. 20). Нажимайте на запястье противника, так чтобы его рука согнулась вокруг вашего предплечья. Ухватитесь за собственное предплечье, одновременно сгибая запястье противника другой

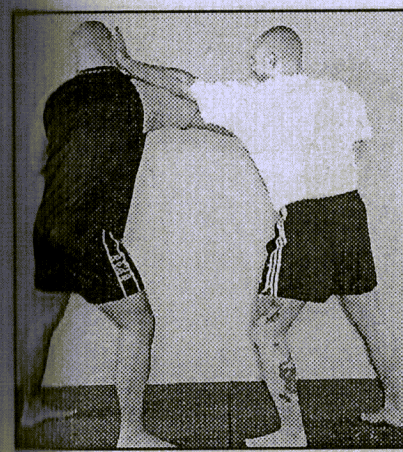


Рис. 19

рукой. Притяните ваши руки к себе, так чтобы локоть противника упирался вам в грудь. Тяните его запястье, чтобы вывернуть его за пределы естественного диапазона подвижности и повредить сустав (рис. 21). Из этого положения достаточно легко повалить противника на пол. Через его плечо нажимайте на его кисть в направлении пола. Одновременно разверните свой корпус и навалитесь на противника всей тяжестью. Противник потеряет равновесие и упадет на пол (рис. 22).

Сядьте, поставив одно колено на голову противника, а другое — на его корпус, чтобы ограничить его подвижность (рис. 23). Все, что вам нужно, чтобы повредить сустав из этого положения, это удерживать колени на месте и потянуть кисть про-

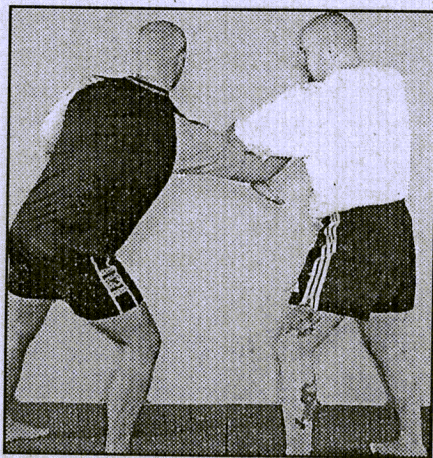


Рис. 20



Рис. 21

тивника вверх. Эта техника представляет собой одну из функций «нижнего Х-захвата» (крестообразного захвата) и встречается в большом количестве форм.

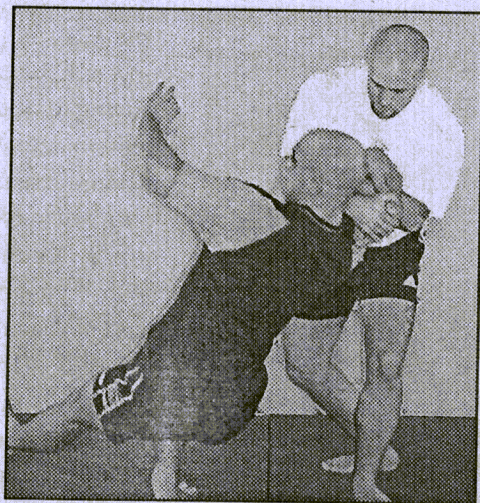


Рис. 22



Рис. 23

ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ 6

Противник схватил вас за одежду. Резко опустите свое предплечье на его предплечье, одновременно нанося удар ребром ладони в сонную артерию

(рис. 24). Сохраняя контакт с предплечьем противника, соскользните рукой вниз, так чтобы ваши пальцы оказались на внутренней поверхности его локтя. Одновременно отведите ударную руку назад и захватите кисть противника. При этом ваш большой палец должен оказаться между большим и указательным пальцем его руки, а остальные

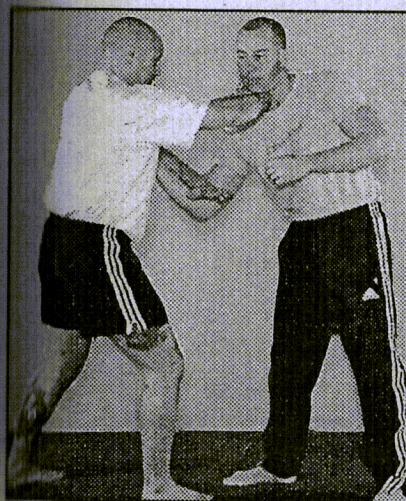


Рис. 24

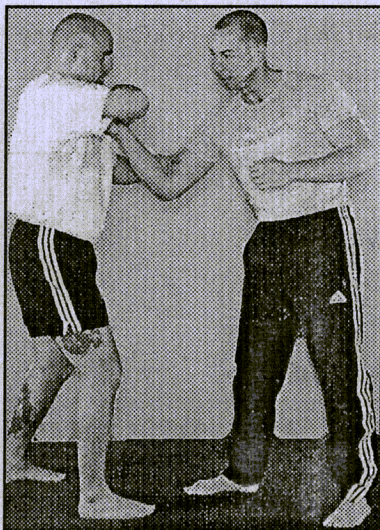


Рис. 25

ваши пальцы должны обхватывать ребро его ладони (рис. 25). Развернитесь на 45° и перенесите вес на отведенную назад ногу. Одновременно притяните локоть противника к себе, согните его запястье и выверните кисть так, чтобы его пальцы оказались обращены вверх (рис. 26). Этот захват суставов противника заставит его упасть на колени. При этом он примет положение, удобное для вашего удара (рис. 27).

Примеры использования

в формах. Обучающиеся форме Джион наверняка опознают эту технику. Сначала захватывается запястье противника (форма Е),



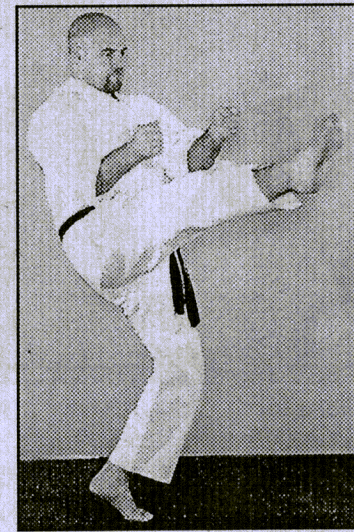
Рис. 26



Рис. 27



Форма Е



Форма Ж

ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ 7

Эта техника позволяет моментально захватить запястье противника, заставляя его освободить ваше предплечье. Противник прочно захватил ваше запястье. Нанесите ему удар пятой ладони (рис. 28). Быстро подведите ударную руку под руку противника так, чтобы она оказалась поверх вашего запястья. Ваши руки должны быть перекрещены и касаться друг друга (рис. 29). Потяните обе руки вверх в направлении своего живота. Одновременно поверните свои руки таким образом, чтобы большой палец вашего кулака находился сверху (рис. 30). На данном этапе запястье противника будет захвачено, а его рука выпрямлена. Вскиньте обе руки вверх, чтобы отдернуть кисть противника от вашего запя-

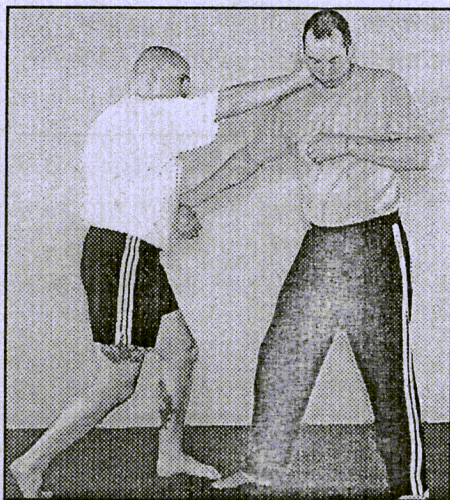


Рис. 28

захват руки противника с целью заставить его опустить голову, прежде чем вы нанесете удар кулаком в основание черепа.



Рис. 29



Рис. 30

т্যা (рис. 31). Теперь вы находитесь в удобной позиции и можете контролировать руки противника.

Примеры использования в формах. Данная техника встречается в Хейян Годан/Пинан Годан. Скрестив руки (**форма З**), захватите запястье противника (**форма И**) и освободитесь от его захвата (**форма К**). Далее ката предполагает

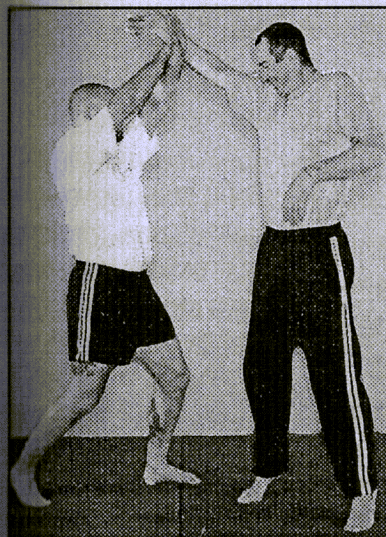


Рис. 31



Форма 3



Форма И



Форма К

ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ 8

Если противник прочно захватил ваше запястье в то время, когда ваши руки были подняты, вы можете выдернуть его

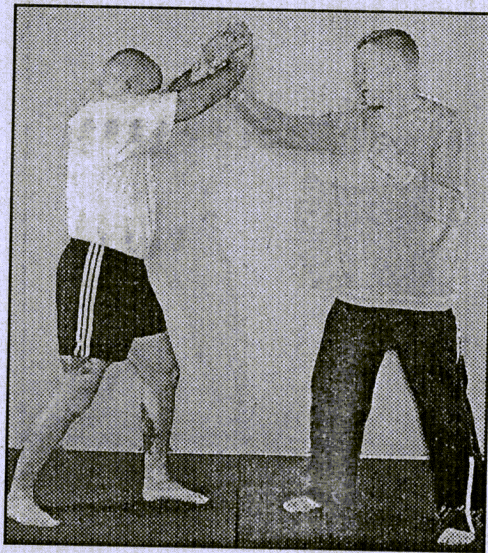


Рис. 32

руку, применив предыдущую технику «наоборот». Ударьте противника, как в предыдущем захвате. Отведите ударную руку назад так, чтобы ваше предплечье находилось между вашей кистью и запястьем противника (рис. 32). Потяните обе руки вниз, чтобы захватить его запястье (рис. 33). Вы должны продолжить

движение, так чтобы вырвать свое запястье из его руки. Эта техника встречается во многих формах, включая Чинто/Ганкаку, Кушанку/Канту-Дай и другие.

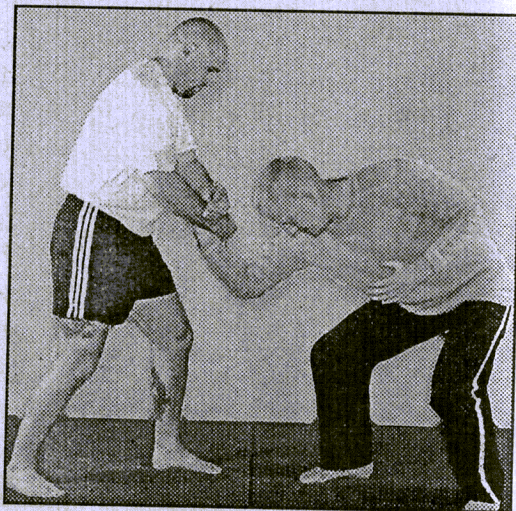


Рис. 33

ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ 9

Эта техника следует за одним из захватов прямой руки, описанных в следующей главе (рис. 34). Резко опустите локоть перед локтевым суставом противника. Потяните локоть на себя, так чтобы рука противника оказалась

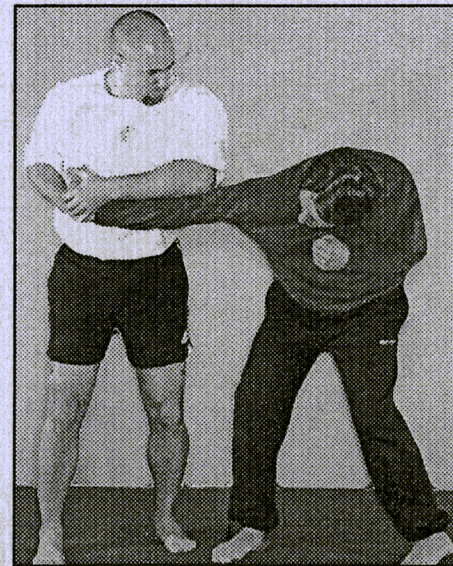
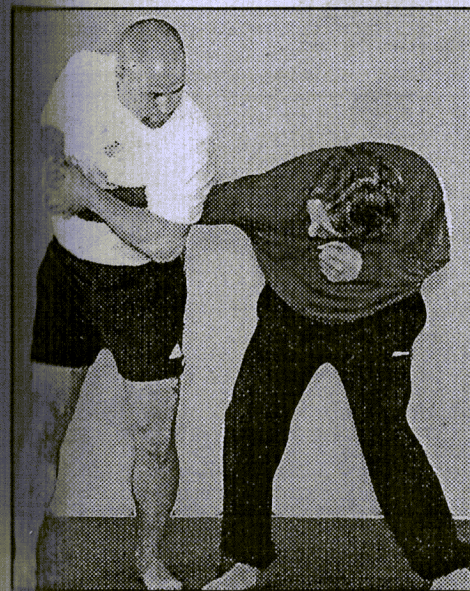


Рис. 34



прижатой к вашей груди (рис. 35). Повернитесь на 90°, разворачивая пальцы противника вверх. Этот захват суставов заставит его упасть на колени (рис. 36). Данная техника встреча-

Рис. 35



ется в начале форм Пас-саи/Бассаи и Кушанку/Канку-Дай. За ней следует мощный удар кулаком или открытой ладонью в зависимости от стиля.

Рис. 36

ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ 10

Противник схватил вас за одежду. Захватите его кисть так, чтобы ваш большой палец оказался между его большим и указательным пальцем, а остальные ваши пальцы обхватывали

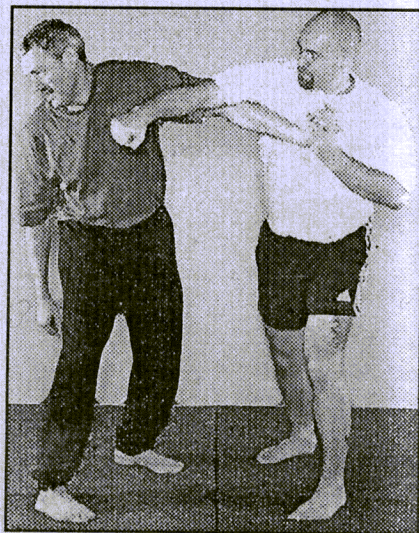


Рис. 37

ребро его ладони. Продолжая прочно удерживать его кисть, разверните корпус и ударьте его кулаком в челюсть (рис. 37). Развернув пальцы противника вверх, резко опустите локоть сверху на его пред-

Рис. 38

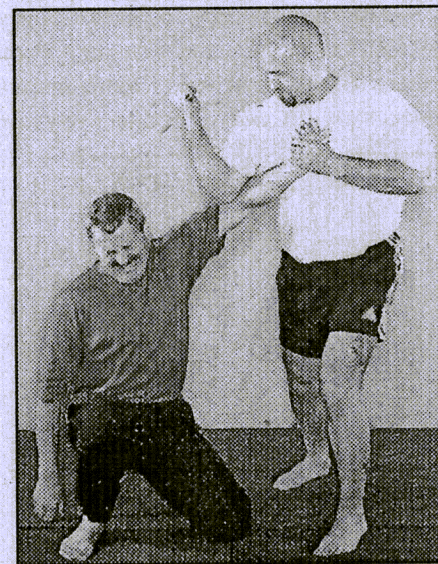


Рис. 39

плечье. Продолжая давить локтем вниз, выворачивайте его кисть. Этот захват руки заставит противника упасть на колени (рис. 38). Отдерните от себя его руку и нанесите удар кулаком по голове стоящего на коленях противника (рис. 39).

Примеры использования в формах. Данная техника встречается в Пассаи/Бассаи и Кушанку/Канку-Дай. Правильно поставьте локоть и захватите суставы противника (*форма Л*). Освободитесь от его захвата и нанесите удар (*форма М*).



Форма Л



Форма М

ЗАХВАТ ЗАПЯСТЬЯ 11

Вы схватили запястье и локоть противника (*рис. 40*). Согните его запястье и локоть, делая шаг в сторону (*рис. 41*). Ваш бицепс должен находиться на тыльной сто-

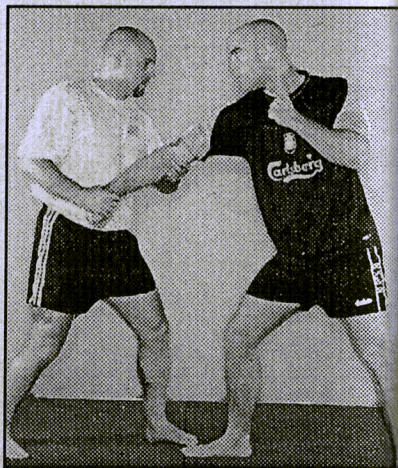


Рис. 40

роне верхней части руки противника, а кисть свободной руки — на тыльной поверхности его кисти. Потяните его руку на



Рис. 41



Рис. 42

себя обеими руками, чтобы захватить его запястный сустав (*рис. 42*).

Глава 5

ЗАХВАТЫ ПРЯМОЙ РУКИ

В этой главе мы рассмотрим захваты прямой руки противника. Все приемы этой категории рассчитаны на то, чтобы растянуть локтевой сустав, а ваши конкретные действия зависят от желаемого результата. Некоторые техники этой главы рассчитаны на выворачивание локтевого сустава за пределы его диапазона подвижности, чтобы сломать сам сустав. Другие приемы предполагают нанесение удара по локтевому суставу с целью ограничить работоспособность руки. Третьи преследуют цель спровоцировать бессознательную реакцию противника избежать боли и заставить его принять положение, выгодное для удара.

Знакомясь с захватами, описанными в этой главе, вы заметите, что во всех этих приемах используется принцип рычага с целью сломать сустав, кроме того, все они направлены на контроль и ограничение подвижности противника. Очень важно надежно контролировать его движения, иначе он уйдет от вашего захвата и ваше преимущество в силе благодаря использованию принципа рычага будет утрачено.

Техники силового воздействия на сустав основаны на инерции противника. Ваша цель — заставить сустав двигаться быстрее, чем все его тело, чтобы растянуть сустав. Это означает, что вы должны чувствовать движения противника, чтобы правильно применить прием. Если противник уже движется в направлении вашего захвата, эффект от его выполнения будет частично или полностью потерян.

Одна из важнейших особенностей описанных здесь захватов, о которой всегда следует помнить, состоит в том, что давление всегда следует оказывать на точку, расположенную чуть выше локтевого сустава. В этом случае вы сильнее всего воздействуете на сам сустав. Обучая технике захватов, я выяснил, что зачастую

причиной неудачи при выполнении захватов и других приемов становится неправильное положение тела ученика. Если вы приложите усилие в той точке, в которой нужно, эффективность вашего захвата значительно повысится.

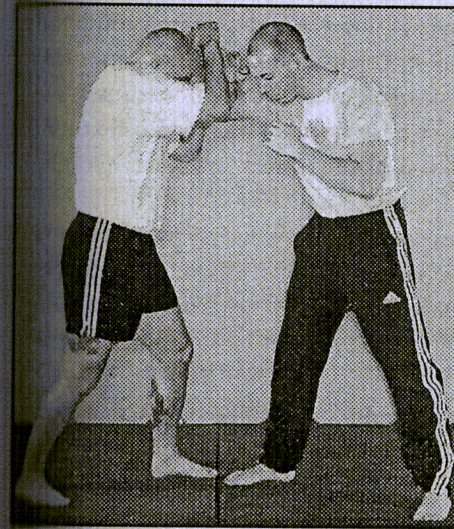


Рис. 1

предплечье другой вашей руки должно оказаться поверх локтевого сустава противника (рис. 2). Продолжая тянуть запястье к своему бедру, надавите на тыльную сторону локтя. Это приведет к растяжению руки противника и заставит его непроизвольно откинуть голову



Рис. 2

ЗАХВАТ
ПРЯМОЙ РУКИ 1

Во время драки ваша рука столкнулась с рукой противника (рис. 1). Сохраняя контакт с его рукой, соскользните своей рукой вниз, чтобы захватить его запястье. Потяните запястье на себя, одновременно

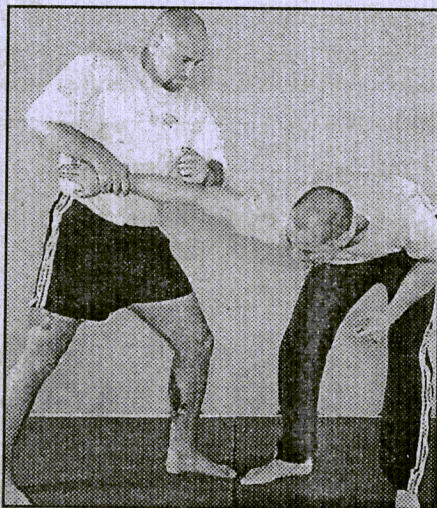


Рис. 3

полезно; крайне трудно блокировать приемы на близкой дистанции, а с помощью столь размашистого движения сделать это практически невозможно. Проблема заключена не в технике самой по себе, а в ее интерпретации. Вы также можете заметить, что рука, прижатая к бедру, выполняет полезную функцию при использовании этого приема в качестве захвата, тогда как наиболее распространенная «блоковая» интерпретация отведенной назад руки не наделяет ее никакой функцией.



Форма А

в сторону (рис. 3). Воспользуйтесь тем, что вам удалось временно отвлечь и вывести из равновесия вашего противника, и ударьте его.

Примеры использования в формах. Эта техника — одно из практических приложений «блока», выставляемого движущейся на себя рукой, встречается во многих формах (**форма А**). В качестве блока это движение практически бес-

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 2

Как и в первом рассмотренном нами захвате прямой руки, ваши руки сталкиваются, после чего вы захватываете запястье противника, причем ваше предплечье должно находиться поверх его плеча (рис. 4). Притяните кисть противника к своей талии, одновременно разворачивая его предплечье. Удерживая свое предплечье в контакте с его рукой, нажимайте на нее вниз и описывайте ею дугу. При вращении руки противника его локоть также будет разворачиваться. Именно поэтому ваша рука должна двигаться



Рис. 4

по дуге, чтобы постоянно давить на нужную точку. Это круговое движение крайне затрудняет сопротивление противника захвату благодаря тому, что направление прилагаемой вами силы постоянно меняется. Сделайте шаг по окружности отведенной назад ногой, чтобы добавить к прилагаемой силе свой вес и увеличить механическое преимущество (рис. 5). Теперь, когда противник вы-

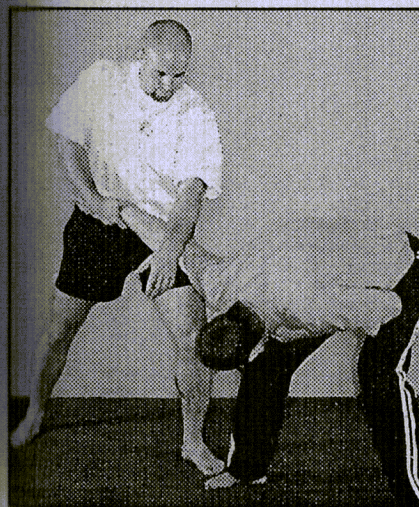


Рис. 5

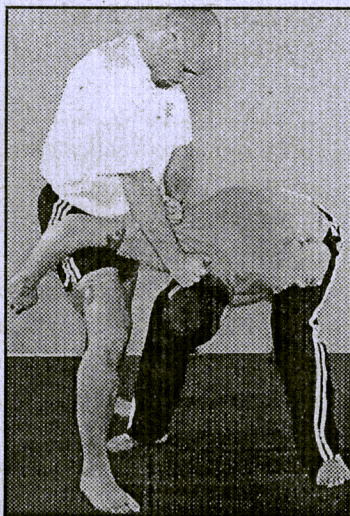


Рис. 6

(Хейдан Шодан). Развернитесь на 45° и захватите руку противника (*форма Б*), а затем сделайте шаг вперед и нанесите удар в основание черепа противника (*форма В*).



Форма Б



Форма В

веден из равновесия, а его голова опущена, вы должны схватить его за плечо и надавить на него сверху. Контролируя таким образом противника, вы помешаете ему вернуться в вертикальное положение. Сделайте шаг вперед и нанесите удар в основание черепа (*рис. 6*).

Примеры использования в формах. Этот захват встречается во множестве форм и нередко интерпретируется как «нижний блок». В частности, он присутствует в такой форме карате, как Пинан Нидан



Рис. 7

резко потяните вниз его запястье. Одновременно потяните вверх другую руку, чтобы растянуть локтевой сустав противника (*рис. 9*).



ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 3

Сбейте руку противника вниз, одновременно подводя другую свою руку под его руку (*рис. 7*). Захватите его запястье и развернитесь боком к противнику. Поднимите его руку и нанесите удар кулаком в пах или под дых (*рис. 8*). Подведите согнутый локтевой сустав под локоть противника. Выпрямите ноги и



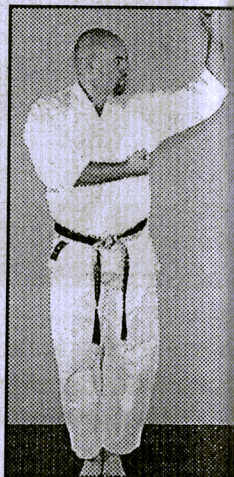
Рис. 8

Рис. 9

Примеры использования в формах. Данная техника встречается в форме Джион. Вы хватаете запястье противника, а затем поднимаете его руку и наносите удар кулаком в пах или под дых (*форма Г*). После этого вы выпрямляете ноги и захватываете его запястье (*форма Д*).



Форма Г



Форма Д

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 4

Вы захватили запястье противника. Соскользните рукой вниз и схватите его кисть, одновременно обхватите его кисть с другой стороны и начните разворачиваться к нему боком. Держите свои кисти близ тела и резко опустите ближайший к противнику локоть (*рис. 10*). Согните его запястье, с силой ударяя своим предплечьем о тыльную сторону его

Рис. 10

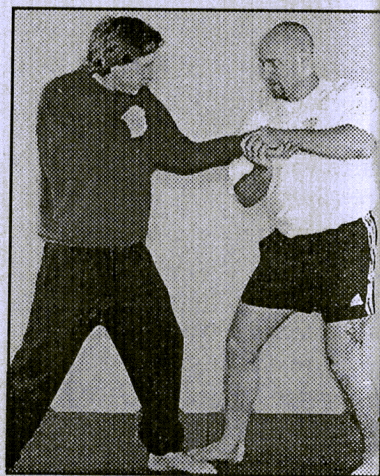


Рис. 11

локтя, чтобы растянуть локтевой сустав (*рис. 11*). Далее вы должны быстро применить наиболее подходящий прием.

Примеры использования в формах. Данный захват встречается в форме Сейпай (*форма Е*).

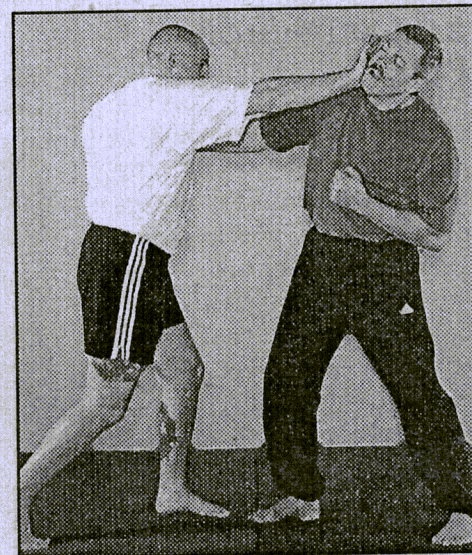


Форма Е

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 5

Противник схватил вас за одежду. Зажмите его руку и нанесите удар пятой ладони (*рис. 12*). Схватите кисть противника ударной рукой так, чтобы ваш большой палец оказался между большим и указательным пальцем противника (*рис. 13*). Вращайте его кисть, од-

Рис. 12



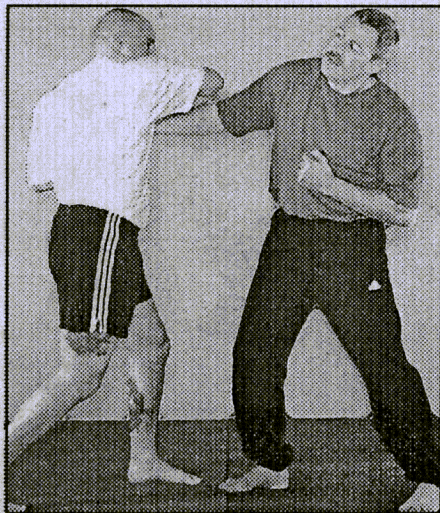


Рис. 13

ника за волосы (что часто описывается как «нижний блок») с одновременным ударом ногой по коленям противника (форма Ж).



Форма Ж



Рис. 14

новременно кладя локоть поверх его локтевого сустава и разворачивая корпус. Держите свои руки близ тела, надавливая вниз локтем. Это вынудит противника согнуться в поясе (рис. 14). Теперь вы должны воспользоваться возможностью, созданной захватом, и ударить противника.

Примеры использования в формах. Эта техника встречается в форме Пинан/Хейан Йодан, после нее вы хватаете против-

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 6

Вы поймали и захватили руку противника. Шагните в сторону и нанесите размашистый удар предплечьем в основание черепа (рис. 15). Подведите предплечье под его подбородок и потяните назад. Шея противника согнется, что поможет вам захватить его. Упирая локоть противника в свою грудную клет-

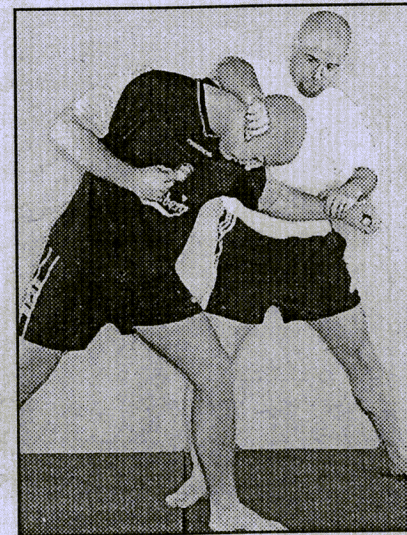


Рис. 15



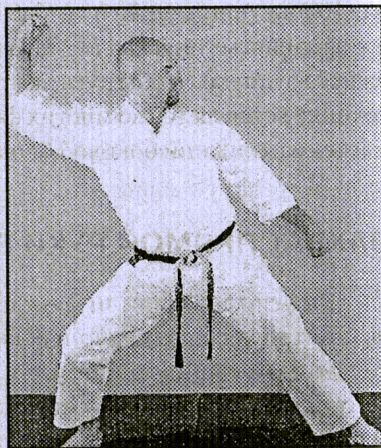
Рис. 16

ку, потяните его руку на себя, чтобы растянуть его локтевой сустав (рис. 16). Чтобы контролировать движения противника, можно опереться ладонью в заднюю поверхность своей шеи (рис. 17).

Примеры использования в формах. Этот захват встречается в завершении формы Пинан/Хейан Годан (форма З).



Рис. 17



Форма 3

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 7

Этот прием во многом напоминает предыдущий. Вы захватили запястье противника. Передвиньтесь в сторону и нанесите удар локтем в основание черепа (рис. 18). Вытяните руку, поворачи-



Рис. 18

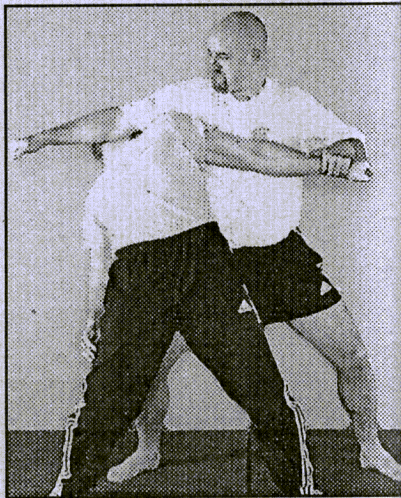


Рис. 19

вая голову противника и сгибая его шею. Одновременно тяните его за запястье, опуская вес тела на его руку, вытянутую поперек вашей груди, так чтобы рука оказалась захваченной (рис. 19). Эта техника встречается во многих формах и часто ошибочно принимается за «нижний боковой блок».

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 8

Вы успешно провели бросок противника на пол и удерживаете контроль над одной или обеими его руками. Поставив одно колено на голову противника, опуститесь на него, чтобы взять под контроль и ограничить его движения. Другая ваша нога должна быть прижата к его спине. Тяните противника за запястье, так чтобы его рука легла поперек вашего бедра (рис. 20). Эта техника встречается в упражнениях по отработке переходов, описанных в главе 7.

Примеры использования в формах. Данное положение ног встречается в ряде форм и обычно носит название «Обратная кошачья стойка» (форма II).



Рис. 20



Форма II

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 9

Противник брошен на пол, и вы захватили контроль над одной из его рук. Придвиньте стопу к его спине, так чтобы ваше колено оказалось прямо под его локтем. Резко потяните его руку вверх обеими руками (на тренировках тяните медленно), чтобы растянуть его локтевой сустав (рис. 21).



Рис. 21

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 10

Противник брошен на пол. Придвиньте стопу к его спине. Расположив его руку поперек своего бедра, тяните ее на себя обеими руками, чтобы растянуть его локтевой сустав (рис. 22).

Для успешного выполнения этой техники необходимо, что-

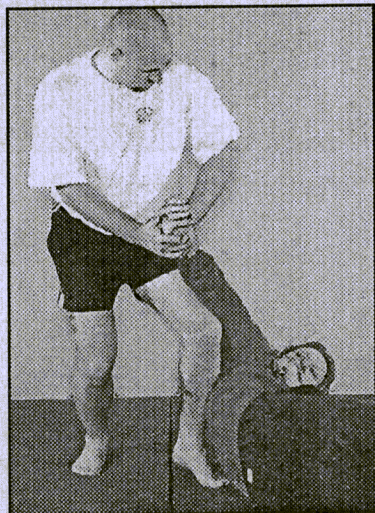


Рис. 22



Форма К

бы локоть противника располагался чуть выше на вашем бедре.

Примеры использования в формах. Данная техника может служить одним из практических приложений короткой кошачьей стойки (форма К).

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 11

Вы применили удушающий прием, чтобы обхватить голову противника (рис. 23). Крепко схватите его запястье и быстро смените положение ног. Стопа ведущей ноги должна прочно упираться в пол. Надавите своим весом на противника, захватывая его локоть и упирая его поперек своего бедра (рис. 24).

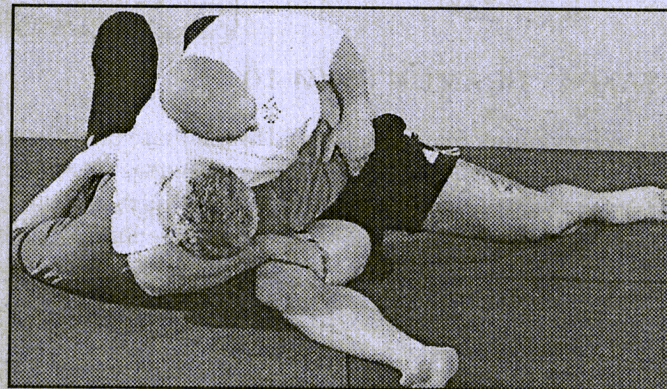


Рис. 23

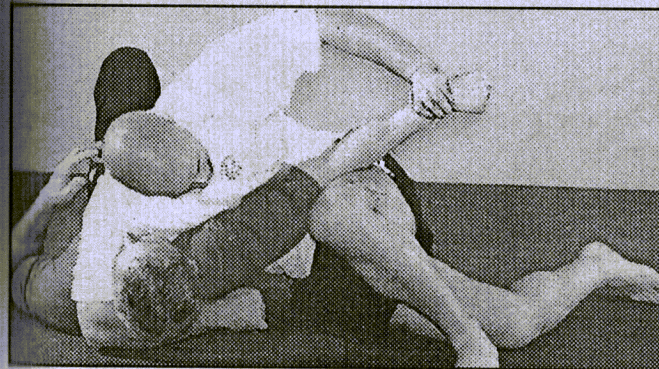


Рис. 24

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 12

Противник брошен на пол. Резко потяните его руку вверх, так чтобы он приподнялся, а затем упал на локоть (рис. 25). На-

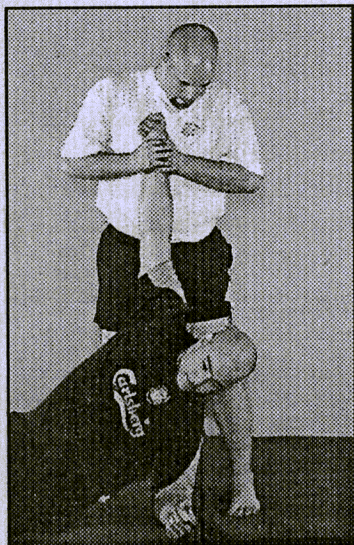


Рис. 25



несите удар коленом в затылок, чтобы оглушить его. Поставьте стопу перед лежащей на полу рукой противника и отведите ногой его руку назад. Одновременно придвиньте другую ногу к спине противника (рис. 26). Нажимая на его голову, оттягивайте назад

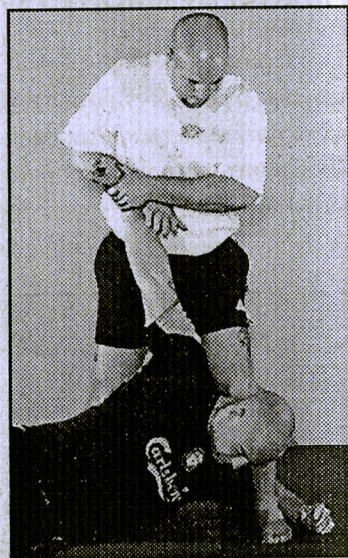


Рис. 26

Рис. 27

другой рукой его захваченную руку, уперев ее поперек бедра (рис. 27).

Примеры использования в формах. Эта техника встречается в форме Сейшан/Хангецу (форма Л).



Форма Л

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 13

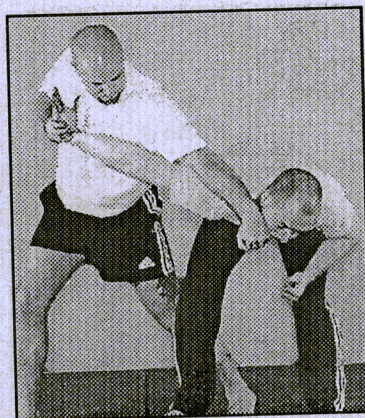
Противник схватил вас за одежду. Жажмите кисть хватающей вас руки противника и ударьте его (рис. 28). Отведите ударную руку назад к хватающей вас руке противника и схватите ее. Разверните корпус; ваш локоть должен быть поверх его руки. Обязательно разверните руку противника так, чтобы его локоть был обращен вверх. Резко опустите вниз вес тела и слегка отклони-



Рис. 28



Рис. 29



тесь назад. Одновременно потяните запястье противника вверх, чтобы захватить его локоть под мышку (рис. 29). Прочно удерживая его запястье, нанесите удар кулаком (рис. 30).

Рис. 30

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 14

Противник схватил вас за одежду в тот момент, когда вы деретесь, стоя на коленях. Крепко захватите его запястье обеими руками; одновременно с этим ваш локоть должен оказаться поверх его руки. Обязательно разверните его руку так, чтобы локоть был обращен вверх и находился у вас под мышкой (рис. 31). Тяните запястье противника вверх, одновременно опуская вес тела. Это позволит вам растянуть локоть противника, упирающийся в вашу подмышку (рис. 32).

Рис. 32

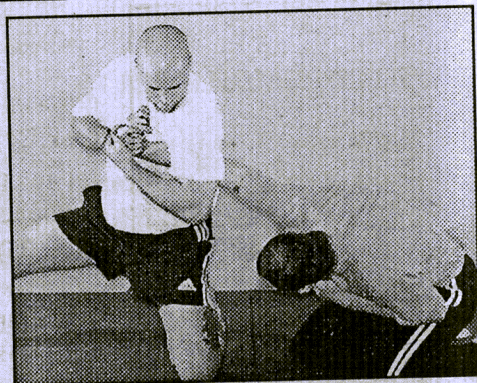


Рис. 31



ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 15

Схватите запястье противника и ударьте его (рис. 33). Затем ударной рукой схватите его чуть выше локтя и надавите вниз, одновременно притягивая

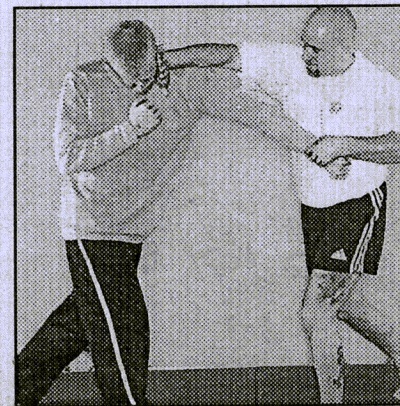


Рис. 33

его запястье к своему бедру (рис. 34). Когда противник потеряет равновесие, нанесите наиболее эффективный удар (рис. 35).

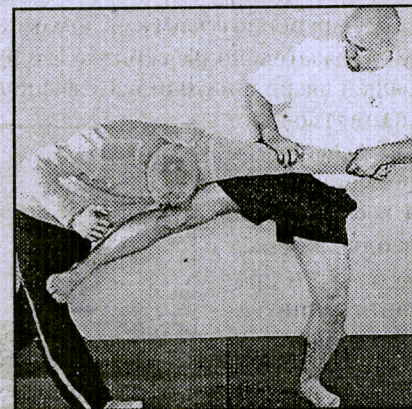
Примеры использования в формах. Эта техника встреча-



Рис. 34

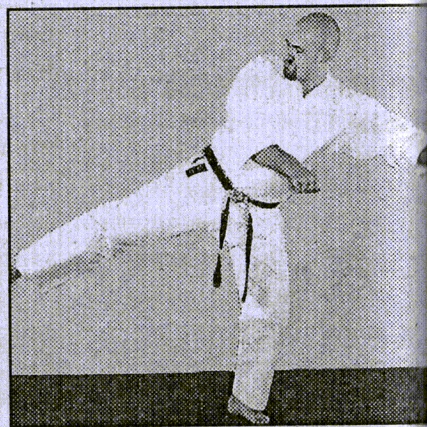
ется в Пассаи ката. Захватите руку противника (форма М), а затем нанесите топающий удар ногой по внутренней поверхности колена (форма Н).

Рис. 35





Форма М



Форма Н

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 16

Применяя предыдущий захват, вместо удара сделайте шаг назад ведущей ногой, разворачивая корпус и нажимая вниз на локоть противника (рис. 36). Перенесите вес тела, принуждая

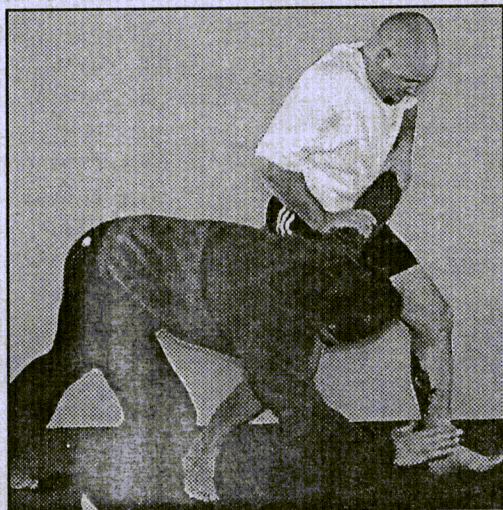


Рис. 36



Рис. 37

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 17

Противник смог схватить вас за шею сзади. Перенесите вес тела назад и разверните корпус. Одновременно оттолкните руку противника от своей шеи и ударьте его по локтю ладонью, чтобы растянуть локтевой сустав (рис. 38). Переведите круговым движением свою толкающую руку на другую сторону запястья противника, следя за тем, чтобы все время сохранять с ним контакт. Схватите его запястье и вывер-



Рис. 38

ните его, одновременно толкая его локтевой сустав другой рукой. Это заставит противника согнуться в талии (рис. 39). Воспользуйтесь созданным вами преимуществом и нанесите удар.

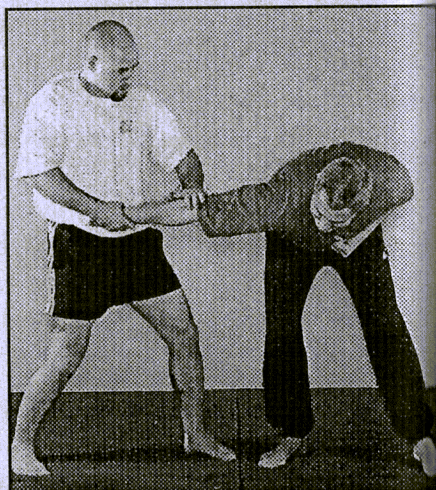
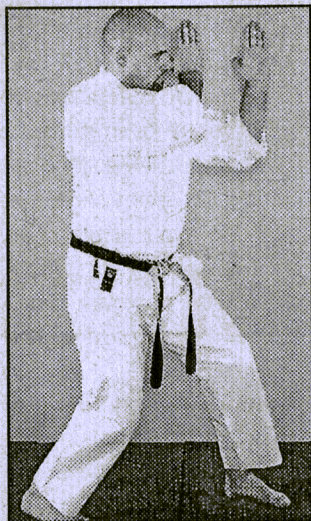


Рис. 39

Примеры использования в формах. Эта техника встречается в форме Чинто/Ганкаку. Резко отведите назад и растяните руку противника (*форма О*). Захватите его руку, заставляя принять позицию, выгодную вам для удара (*форма П*).



Форма О



Форма П

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 18

Схватите запястье противника, пропустите свободную руку под его рукой и схватите его сзади за шею (рис. 40). Разверните корпус боком к противнику, одновременно поднимая и выворачивая его руку. В этот момент его локоть должен

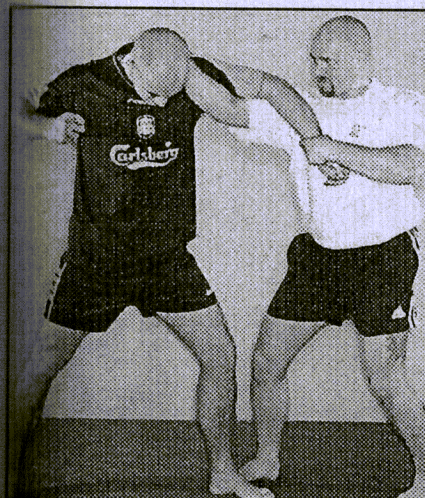


Рис. 40

быть обращен вниз. Потяните руку противника вниз, чтобы захватить его локоть, уперев его сверху в свою руку (рис. 41).

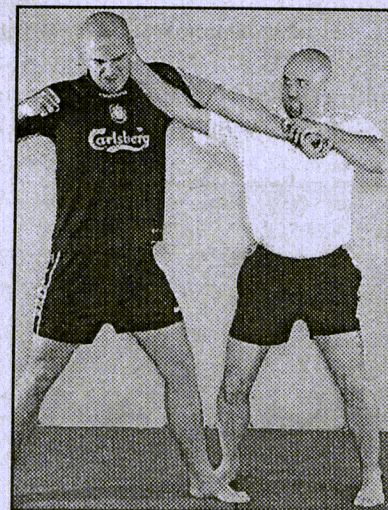
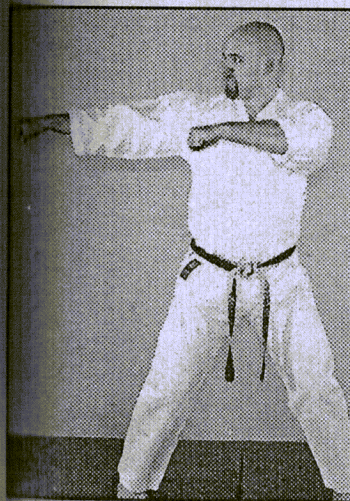


Рис. 41

Примеры использования в формах. Данная техника встречается в форме Найханчи/Текки (*форма Р*).

Форма Р

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 19

Соскользните рукой по внутренней стороне руки противника, отводя ее в сторону (*рис. 42*). Сцепите свои руки, следя за тем, чтобы ваше предплечье располагалось чуть выше локтевого сустава противника. Его предплечье должно быть прижато к вашей шее (*рис. 43*). Потяните обе руки к своему бедру, разворачивая корпус. Это движение позволит вам на мгновение захватить руку противника и заставить его

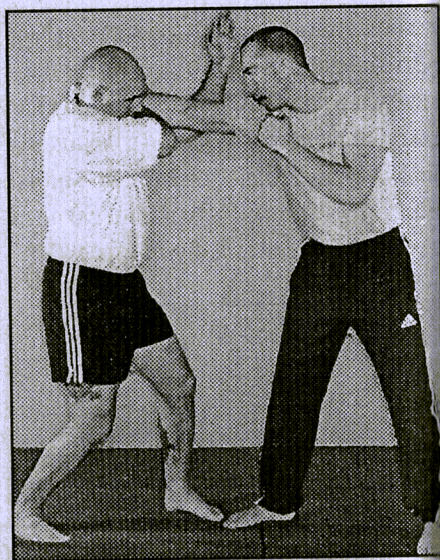


Рис. 42

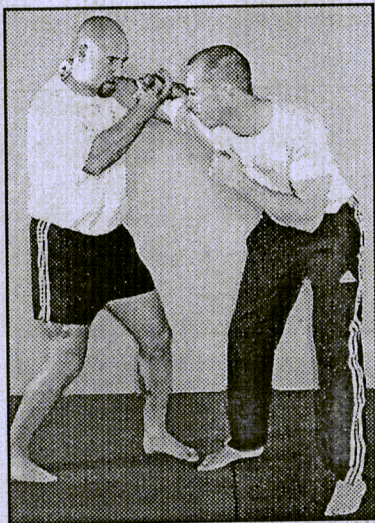


Рис. 43

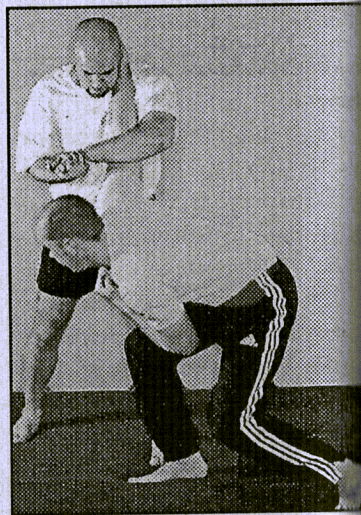


Рис. 44

подать голову вперед (*рис. 44*). Положите обе кисти на его затылок и нанесите удар коленом в лицо (*рис. 45*). Сам по себе захват встречается в начале Пинан/Хейан Йодан, однако во многих интерпретациях форм зачастую не несет никакой боевой функции.



Рис. 45

В случае захват используется с целью повредить сам сустав, тогда как в предыдущем приеме он использовался, чтобы вынудить противника принять выгодную для вас позицию. Этот захват также встречается в одном из упражнений по отработке переходов, описанных далее. Вместо предплечья вы можете использовать в качестве рычага кисти рук (*рис. 47*).

Рис. 46

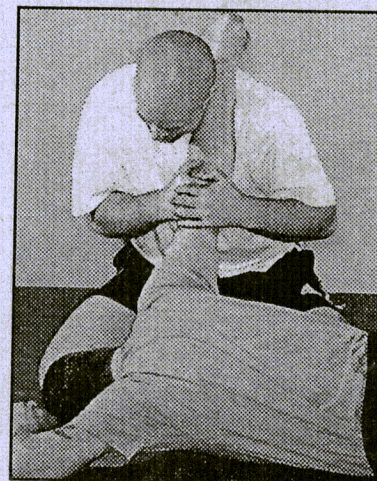
Рис. 47



Рис. 45

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 20

Вы также можете применить предыдущий захват во время схватки на земле (*рис. 46*). В этом



ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 21

Противник атаковал сзади и крепко схватил вас за талию. Схватите его палец и отогните назад, чтобы освободиться от захвата. Как только противник расцепит руки, схватите его запястье другой рукой (рис. 48). Отпустите его палец, обведите свою руку вокруг его руки и ухватитесь за свое предплечье. Следите за тем, чтобы ваше предплечье располагалось чуть выше локтевого сустава противника. Тяните его запястье вниз, захватывая его руку (рис. 49).



Рис. 48



Рис. 49

Примеры использования в формах. Разновидность данной техники встречается в Сейпай ката. Противник находится сзади вас. Обхватите рукой его руку и тяните вниз за запястье, чтобы растянуть его локоть (форма С). Как только захват будет проведен, отведите руку противника в сторону, развернитесь на одной ноге за его спину и нанесите удар в пах (форма Т).



Форма С



Форма Т

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 22

Предыдущий захват можно использовать и в том случае, когда вы стоите лицом к противнику. Отведите в сторону его руку и вцепитесь ему в лицо (рис. 50). Переведите ударную руку на плечо противника, одновременно обхватывая другой рукой снизу его руку и хватаясь за собственное предплечье. Надавите вниз на его плечо, одновременно



Рис. 50



поднимая свое предплечье, чтобы применить захват (рис. 51). Чтобы воспользоваться созданным вами преимуществом, сделайте шаг вперед, так чтобы ваша расположенная сзади нога оказалась за ногой противника и в стороне от него. Продолжая давить на его плечо, оторвите от земли его ведущую

Рис. 51

ногу (рис. 52). Используйте колено для сохранения контроля над противником. Надавите на его плечи, одновременно вытя-



Рис. 52

гивая предплечье вперед и отводя плечо назад, чтобы повторно применить захват (рис. 53).

Рис. 53

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 23

Схватите руку противника и займите позицию для подхвата (рис. 54). Разверните корпус и сильно тяните руки на себя, перебрасывая противника через бедро на пол. Вы упадете на пол вместе с противником, хотя это и не входило в ваши намерения (рис. 55). Одной рукой схватите его запястье, а другой обхватите его руку и ухватитесь за собственное предплечье. Нажимая на запястье противника, поднимите свое предплечье, чтобы захватить его локтевой сустав (рис. 56).

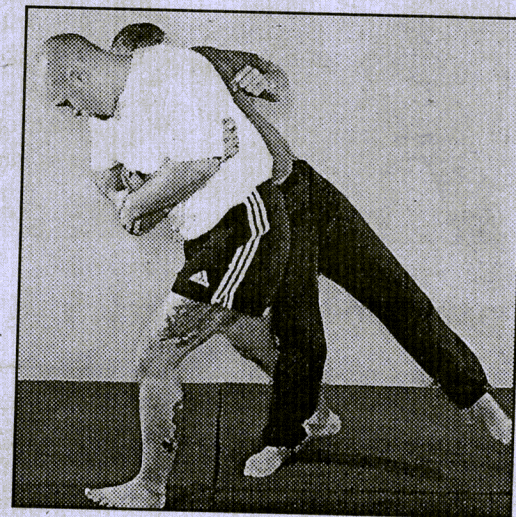


Рис. 54

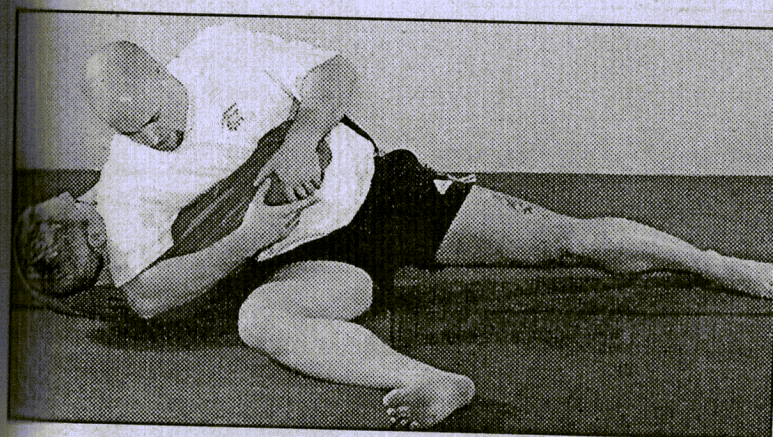


Рис. 55

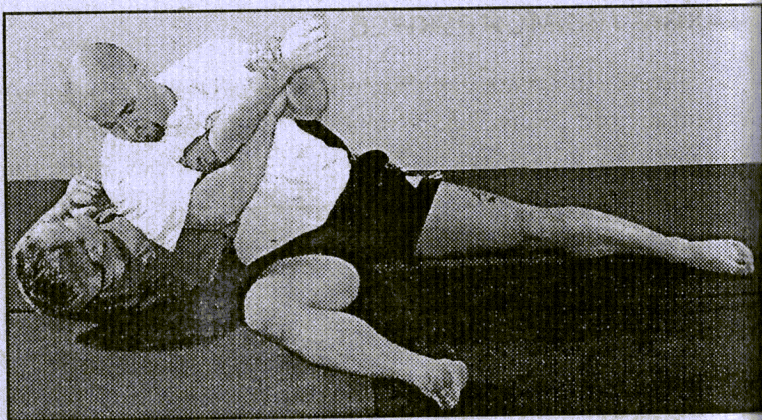


Рис. 56

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 24

Вы деретесь на полу, и вам удалось сесть верхом на противника. Чтобы защититься от ваших ударов, он поднял руки, пытаясь закрыть ими голову (рис. 57). Обвивающим движением руки обхватите руку противника, ухватитесь за собственное предплечье и надавите на его плечо. В ходе захвата вытяните свое предплечье вперед, а плечо отведите назад (рис. 58).



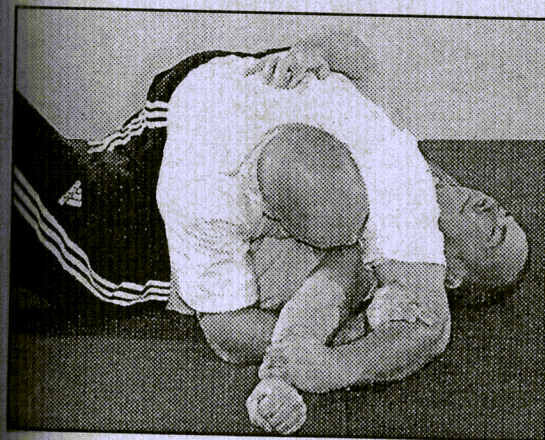
Рис. 57



Рис. 58

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 25

Захватите запястье противника из положения стоя на четвереньках над корпусом противника. Подведите другую руку под его руку и захватите собственное предплечье. Выпрямите



руку противника и примените тот же захват, что в предыдущем приеме (рис. 59).

Рис. 59

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 26

Захватите запястье противника и подведите другую руку под его подмышку (рис. 60). Обойдите его ведущей ногой и выполните бросок с захватом рук и туловища противника (рис. 61 и 62) (см. мою книгу «Броски для ударных школ»). Отпустите его запястье и подведите руку под его руку. В этот момент оба ваши запястья должны касаться руки противника чуть ниже локтевого сустава. Резко отдерните плечо назад, одновременно сдвигая оба запястья вперед, чтобы растянуть локтевой сустав противника (рис. 63). Важно сделать



Рис. 60

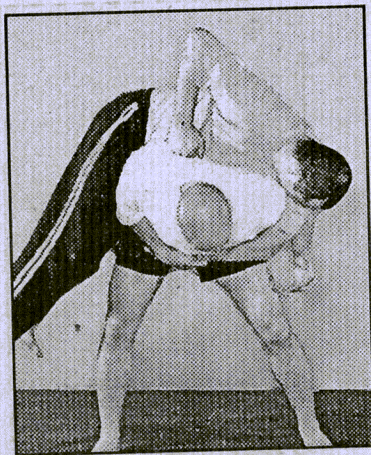


Рис. 61

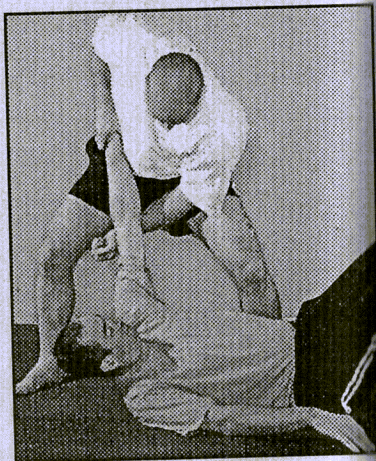


Рис. 62

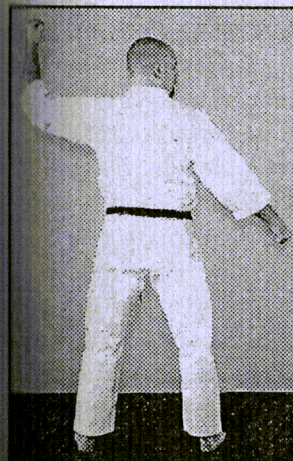
резкое движение вверх, иначе противник просто приподнимется, следуя за вашим движением, и ваш прием будет неэффективным.

Примеры использования в формах. Разновидность этой техники встречается в форме Кушанку/Канку-Дай. Схватите запястье противника и подведите свою руку под его руку (**форма У**). Выполните бросок с захватом рук и туловища противника. После



Рис. 63

того как противник упал, вы должны продолжать давить на его руку, чтобы выпрямить ее для последующего захвата. Вот почему правая рука высоко поднята при выполнении индивидуальной формы (**форма Ф**). Захватите руку противника (**форма Х**).



Форма У



Форма Ф



Форма Х

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 27

Обхватите сзади голову противника и вцепитесь ему в волосы. Если у него короткая стрижка, вы можете схватить его за ухо, нос или «поймать на крючок» его рот (**рис. 64**). Разверните корпус и тяните противника на пол (**рис. 65**). Контролируя руку противника, переступите через его голову опорной ногой и присядьте на корточки (**рис. 66**).



Рис. 64

Упадите на спину, потяните запястье противника и приподнимите бедра, чтобы применить захват. Эту технику следует применять только в том случае, если вы деретесь один на один, обладаете навыками боя на земле и не имеете возможности бежать. Для успеха данного и последующих захватов необходимо, чтобы большой палец руки противника был обращен вверх (рис. 67).

Одна из слабых сторон этой техники состоит в том, что противник может уку-
сать вас за икру. Захват не



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

будет эффективен, если вы уберете ногу или поменяете положение ног, поскольку тогда вы не будете контролировать голову противника и ему будет очень легко высвободиться и бежать. Лучший способ избежать укуса — первым ударить противника в лицо (рис. 68).

Разверните стопой лицо противника в сторону и примените захват, как и в предыдущем случае. Для дополнительного контроля над противником вытяните другую ногу поверх его груди (рис. 69). После этого вы должны немедленно подняться на ноги. Помните, что в реальных ситуациях ваша задача — не ждать, когда противник сдастся, а повредить его сустав.

Примеры использования в формах. Этот захват встречается в Ваншу/Энпи ката. Схватите противника за волосы и повалите



Рис. 68



Рис. 69

его на пол (*форма II*). Сделайте выпад и примените захват (*форма Ч*). В ката захват показан в положении стоя, тогда как на практике он применяется в горизонтальном положении.

Мысль об использовании стойки журавля была подсказана мне моим партнером по обучению много позже того, как я узнал сам захват. Возможно, что Ваншу (китайский мастер боевых искусств, чьи методы запечатлены в форме) никогда не предполагал использовать этот прием в горизонтальном положении. Однако такая интерпретация, несомненно, соответствует этой форме, которая, как показала практика, служит эффективным средством фиксации этого приема и его отработки в своем воображении.



Форма Ц



Форма Ч

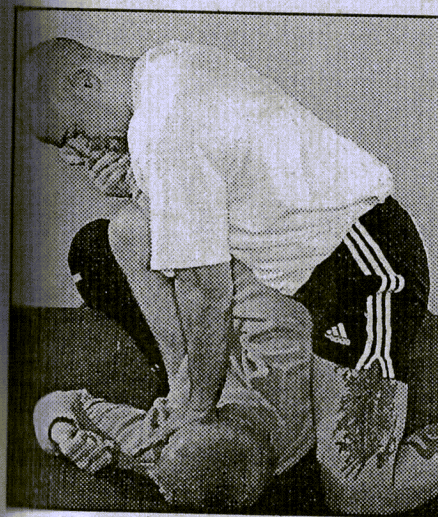
ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 28

Существует несколько вариантов позиции, необходимой для выполнения предыдущего захвата, и опытный борец, вероятно, мог бы посвятить только этой отдельной теме целую книгу. Для наших же целей достаточно рассмотреть еще два примера. Вы овладели контролем над рукой противника и нанесли ему удар в лицо открытой ладонью (*рис. 70*).

Прижмите лицо противника к полу, поворачиваясь боком к нему (*рис. 71*). Отклонитесь назад, держа бедра как можно ближе к противнику, и переплетите лодыжки. Потяните его за запястье и приподнимите бедра, чтобы провести захват руки (*рис. 72*). Не забывайте, что цель этого за-



Рис. 70



хвата в реальных ситуациях — повредить сустав, а не заставить противника признать свое поражение. Как только захват возымел эффект, его нужно мгновенно снять. Если противник попытается укусить вас, ударьте его ногой и придавите стопой, как и в предыдущем примере.

Во время спортивных состязаний участники нередко хватаются за

Рис. 71

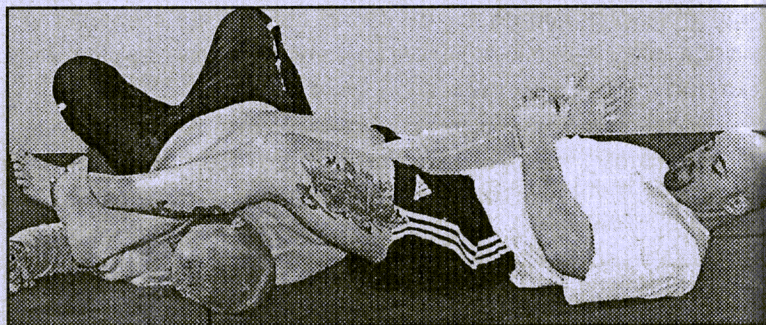


Рис. 72

собственную кисть или руку, чтобы избежать растяжения. Весьма сомнительно, чтобы ваш противник поступил таким образом в ситуации самозащиты, поскольку в этом случае вы имеете дело с противником совершенно иного рода и действуете в совершенно иных условиях. Тем не менее, если ваш противник все же схватился за собственную руку, вы можете провести свою руку под его рукой, а свободной рукой нанести удар в лицо либо надавить на него (рис. 73). Чтобы защититься от вашей атаки, противник вынужден будет отпустить свою руку. Если он сделает это, вы можете упасть назад и применить захват, как и прежде. Если же он не отпустит руку, продолжайте атаковать его лицо. Однако



Рис. 73

при этом важно помнить, что в этом положении вас могут уку-
сать, а вы не хотите оставаться на полу, поскольку в драку могут
вступить другие участники.

На спортивных соревнованиях подобные атаки в лицо запре-
щены, поэтому ваш противник может ухватиться за собственную
руку, и тогда будет намного труднее освободиться от его захвата.
Однако в ситуациях самозащиты простота — основной залог успе-
ха, поскольку в этом случае не действуют никакие правила, причем
маловероятно, что ваш
противник окажется
профессионально под-
готовленным борцом.

ЗАХВАТ ПРЯМОЙ РУКИ 29

Вы деретесь, лежа
на спине, противник
оказывается между ва-
шими ногами. Захвати-

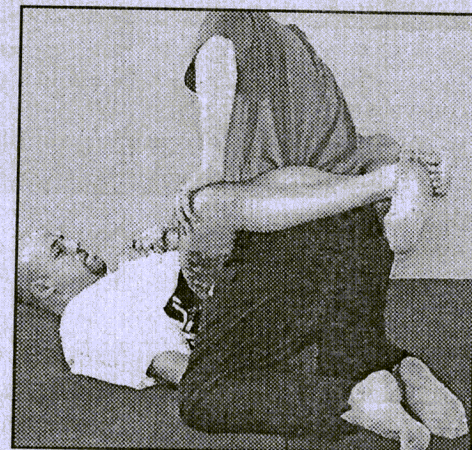


Рис. 74



Рис. 75

те его запястье и проведите
другую руку под его бедром
(рис. 74). Опираясь на руку,
развернитесь боком к про-
тивнику, перекинув одну
ногу через его голову (рис.
75). Сохраняя контроль над
рукой противника, ногами
перебросьте его на спину и
придавите к полу (рис. 76).

Сами упадите на спину, потяните за его запястье и приподнимите бедра, чтобы захватить его локтевой сустав (рис. 77).

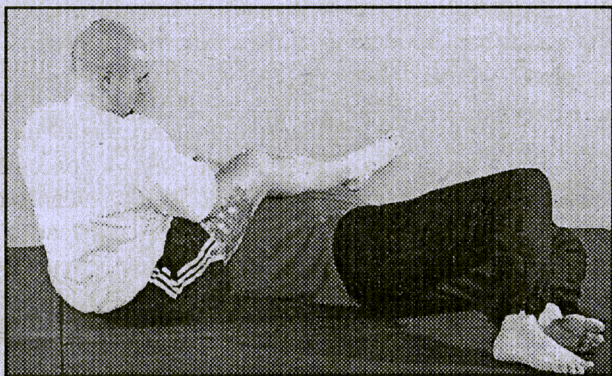


Рис. 76



Рис. 77

Глава 6

ЗАХВАТЫ СОГНУТОЙ РУКИ

В этой главе мы рассмотрим захваты, применяемые в тех случаях, когда рука противника согнута. Если захваты прямой руки преимущественно направлены на повреждение локтевого сустава, то захваты согнутой руки рассчитаны на то, чтобы воспользоваться слабыми местами плечевого сустава. Как говорилось в первой главе, подвижность плечевого сустава ограничена при движении назад и вращении плечевой кости.

Как и при выполнении любых других захватов, для их успешного применения необходимо понимание рассмотренных нами ранее основополагающих принципов и следование им.

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 1

Вы захватили и контролируете руку противника. Другая рука должна находиться с наружной стороны захваченной руки (рис. 1). Отведите предплечье противника назад и вниз, одновременно притягивая к себе его локоть другой рукой. Благодаря этому вы заставите его согнуть руку и вывернете его плечевую кость за пределы естественного диапазона подвижности (рис. 2). Теперь, когда вы успешно применили прочный захват, развернитесь, держа руки близ своего тела, чтобы вывести противника из равновесия (рис. 3).



Рис. 1



Рис. 2

тия боевых методов, запечатленных в последовательности, тогда как современный пересмотренный порядок отражает степень технической сложности индивидуально разучиваемых комплексов.

Контролируя руку противника приготовьтесь к захвату (*форма А*). Надавите на его предплечье вниз и назад, одновременно притягивая его локоть к себе. Это позволит вам захватить локтевой сустав (*форма Б*).



Рис. 3

Примеры использования в формах. Данный захват встречается в первой и второй последовательности первой катэ Пинан/Хейан. Эту форму часто разучивают второй по счету во многих школах японского, окинавского и корейского карате, поэтому ее часто называют второй формой последовательности. Однако первоначально она была призвана служить первой формой в группе. Первоначальный порядок отражает логику разви-



Форма А



Форма Б

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 2

Вы захватили запястье противника и отвели его кисть назад и в сторону (*рис. 4*). Шагните мимо противника, одновременно подводя свою руку под его руку. Схватите его запястье, так чтобы ваш большой палец был обращен к вам (*рис. 5*). Прижмите локоть противника к своей груди и тяните его руку вниз обеими руками. Тем самым вы вывернете плечевую кость за пределы естественного диапазона подвижности и противник, скорее всего, потеряет равновесие (*рис. 6*).



Рис. 4

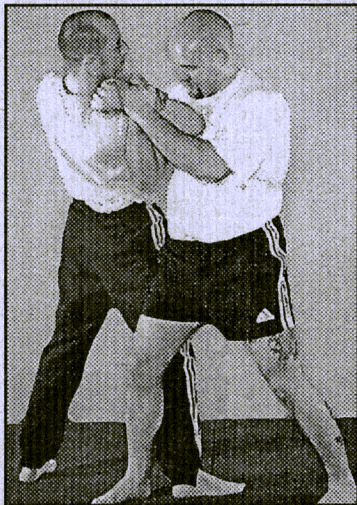


Рис. 5

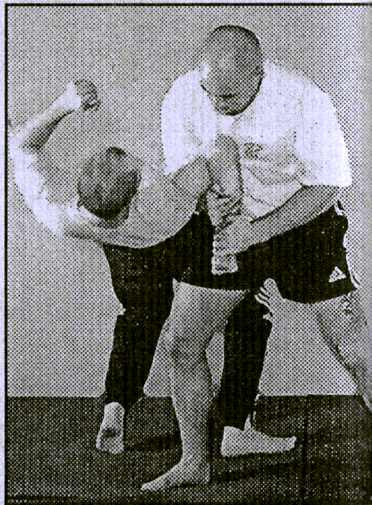


Рис. 6

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 3

Во время драки ваше предплечье вошло в контакт с противником (рис. 7). Сохраняя контакт с его рукой, соскользните сво-



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

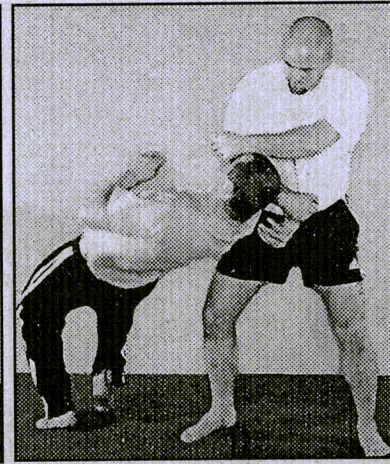


Рис. 10

ей рукой на себя и захватите его запястье. Как только вы прочно захватите его, подведите свободную руку под руку противника (рис. 8). Прежде чем отпустить одну руку, согните его руку, как в захвате согнутой руки 1, одновременно зацепляя его запястье кистью другой руки. Давите на запястье противника вниз, одновременно поднимая его локоть. Тем самым вы вывернете плечевую кость противника, захватите его плечо и выведете его из равновесия (рис. 9). Свободной рукой вы можете ударить падающего противника (рис. 10).

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 4

Вы зажали шею противника в «замок». Захватите его предплечье и давите на него, перекинув его через бедро. Одновременно согните ногу, так чтобы запястье противника оказалось зажатым между икрой одной ноги и бедром другой (рис. 11). Как только нога займет правильное положение, зацепитесь подъемом одной ноги за заднюю поверхность колена другой. Из этого положения вы можете атаковать свободной рукой лицо противника.



Рис. 11

Слегка передвиньтесь вперед, чтобы перенести вес на опорное колено. Это позволит вам вывернуть руку противника и захватить плечевой сустав (рис. 12).



Рис. 12

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 5

Пока конфликт находился на стадии обмена репликами, противнику удалось прочно схватить вас за оба запястья (рис. 13). Разверните правую руку так, чтобы большой и остальные пальцы руки противника были обращены вверх. Ударьте левой кистью по внутренней поверхности запястья противника и одновременно потяните правую руку вверх. Это позволит вам зажать его кисть, освободить правую руку и нанести удар типа «апперкот» в подбородок (рис. 14). Отведите левую руку назад и захватите запястье противника. Подведите свою правую руку под его руку (рис. 15).



Рис. 13

«апперкот» в подбородок (рис. 14). Отведите левую руку назад и захватите запястье противника. Подведите свою правую руку под его руку (рис. 15).



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

ную часть руки противника чуть выше локтевого сустава. Ухватитесь левой рукой за запястье собственной правой руки, чтобы захватить руку противника, при-

Шагните вперед к противнику и выполните бросок через плечо (рис. 16). Как только он окажется на полу, обхватите своей рукой его руку. Чтобы согнуть его руку, рука противника должна находиться на вашем предплечье (рис. 17). Зажмите руку противника под мышкой. Правой кистью захватите верх-



Рис. 17

дав ей нужное положение (рис. 18). Перекиньте правую ногу через тело противника. Разверните свой кор-

Рис. 18

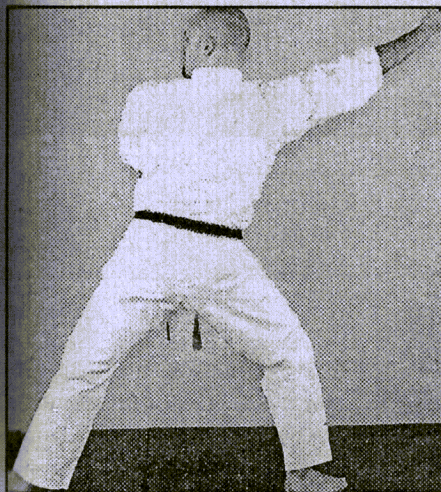


Рис. 19

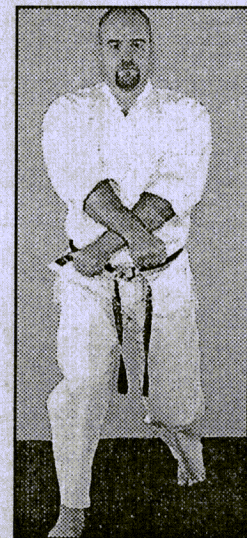
пус на 90°, чтобы вывернуть его плечевую кость за пределы естественного диапазона подвижности. Положение ваших ног мешает противнику вывернуться и ослабить давление (рис. 19).



Форма В



Форма Г



Форма Д

Примеры использования в формах. Данный захват встречается в форме Пинан/Хейан Годан. Зажмите руку противника и нанесите удар типа «апперкот» в подбородок (**форма В**). Управляйте рукой противника, а затем отпустите ее (**форма Г**). Перекрестите руки, подводя левую руку под руку противника, и выполните захват, как показано на рис. 19 (**форма Д**).

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 6

Удерживая противника, стоя на четвереньках, захватите его запястье и придавите его к земле. Подведите другую руку под верхнюю часть руки противника и ухватитесь за свое запястье (**рис. 20**). Притяните руку противника к его телу, а затем выверните его руку, чтобы захватить плечевой сустав (**рис. 21**).



Рис. 20

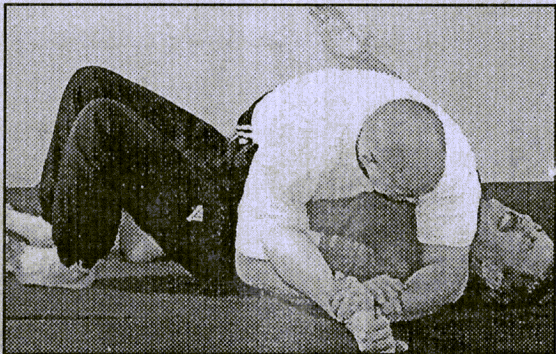


Рис. 21

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 7

Вы также можете захватить плечо противника, если его рука развернута в противоположном направлении. Из положения стоя на четвереньках захватите его запястье, подведите другую руку под его руку и ухватитесь за свое запястье (**рис. 22**). Подведите правое колено под левую ногу и повернитесь набок. Надавите на запястье противника, так чтобы вывернуть его плечевую кость и захватить плечо (**рис. 23**).



Рис. 22

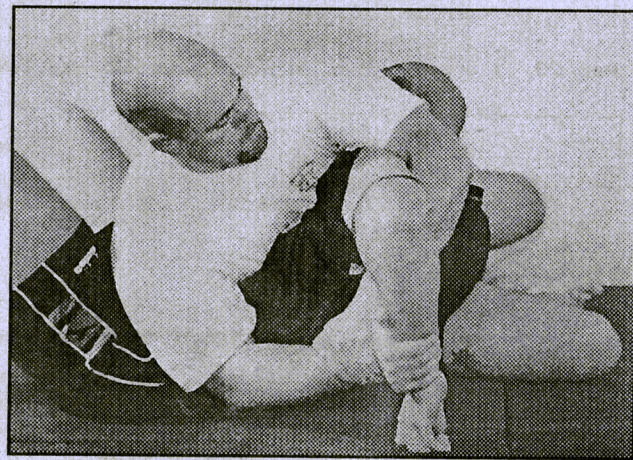


Рис. 23

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 8

Из положения сверху захватите запястье противника и придавите его к земле. Подведите другую руку под верхнюю часть его руки и ухватитесь за свое запястье (рис. 24). Подтяните руку противника к его телу, поднимите его локоть и выверните руку, чтобы захватить плечевой сустав (рис. 25).

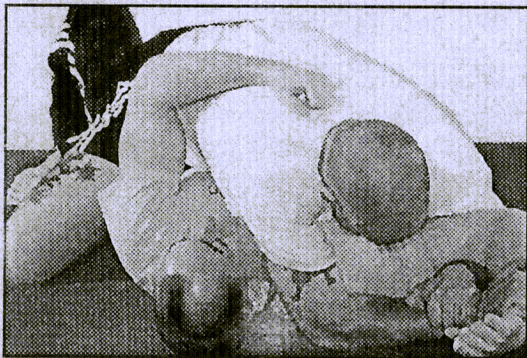


Рис. 24

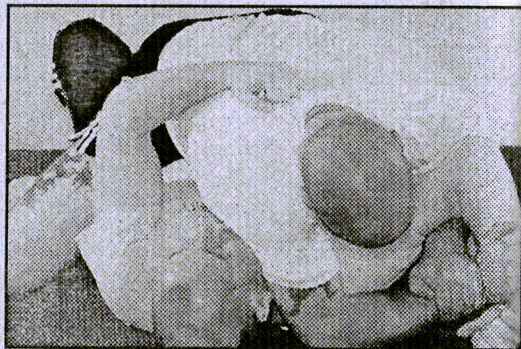


Рис. 25

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 9

Противник захватил ваше запястье, чтобы помешать вам атаковать его снизу (рис. 26). Свободной рукой схватите его за локоть (рис. 27). Поверните свою захваченную руку вверх, одновременно притягивая к себе локоть противника (рис. 28). Вы-

прямите ноги, тяните вниз его запястье и давите вверх на его локоть. Это позволит вам провести захват его плеча (рис. 29). Развернитесь на 90°, продолжая выворачивать руку противника, чтобы вынудить его упасть на пол (рис. 30).

Примеры использования в формах. Этот захват встречается в форме Пинан/Хейан Сандан. Поворачивайте свою захваченную руку и притягивайте к себе локоть противника (форма Е). Выпрямите ноги, давите вверх на его локоть и тяните запястье вниз, чтобы захватить его плечо (форма Ж). Первые семь движения данной формы демонстрируют проведение различных вариантов этого захвата в зависимости от первоначальных действий



Рис. 26



Рис. 27

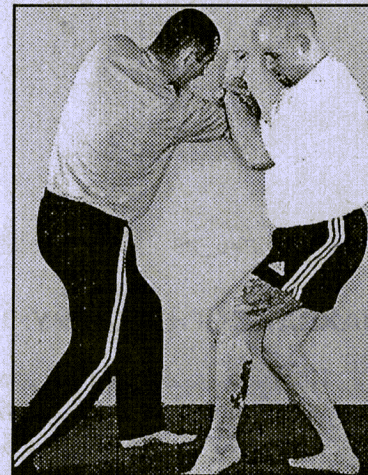


Рис. 28

противника (подробности приводятся в первой части видеокурса Бункай-Джицу).



Рис. 29

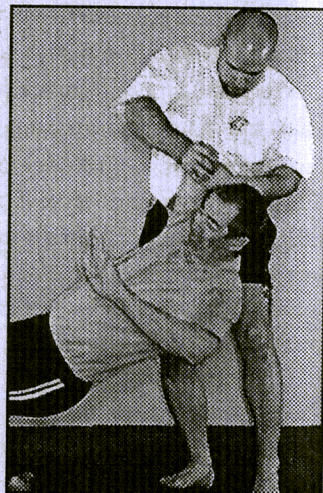


Рис. 30



Форма Е



Форма Ж

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 10

Чтобы применить этот прием, ваша рука должна располагаться с внутренней стороны руки противника. В приведенном примере вы блокируете его боковой удар (рис. 31). Подведите свою руку под внутреннюю поверхность локтя противника



Рис. 32

заворачивая его руку ему за спину (рис. 33). Заведите другую руку за его шею. Притяните его к себе и примените удушение, одновременно еще выше заламывая руку противника за спину (рис. 34). Вы также можете использовать этот за-



Рис. 31

(рис. 32). Шагните ему за спину и толкайте его руку своим локтем вверх, держа его локоть кистью и



Рис. 33

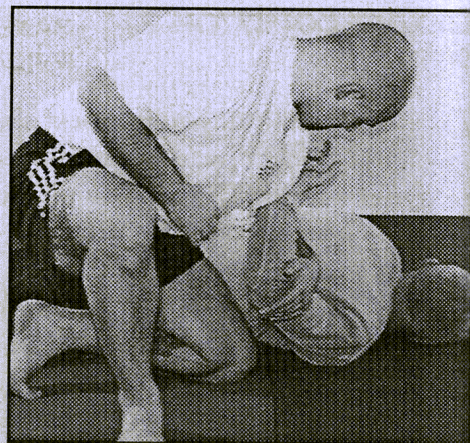
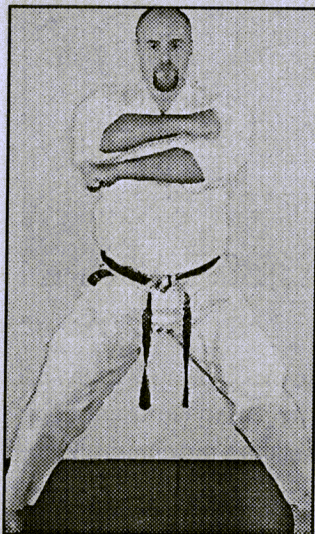


Рис. 35

Рис. 34

хват, если противник лежит лицом к полу (рис. 35). Эта разновидность данного приема используется в одном из упражнений по отработке переходов, описанных в главе 7.



Примеры использования в формах. Этот прием встречается в Рохай Шодан ката. Одновременное использование захвата и удушения после разворота на 180° в этом ката часто не наделяется никакой функцией (форма 3).

Форма 3

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 11

Заведите руку противника за спину, как в предыдущем приеме (рис. 36). Захватите его запястье свободной рукой, а затем ухватитесь за свое запястье другой рукой. Тяните руку противника от спины к голове, чтобы захватить плечевой сустав (рис. 37). Продолжая от-



Рис. 36

тягивать его руку от спины и поставив одну ногу перед его ногой, вы можете повалить противника на пол (рис. 38). Чтобы са-



Рис. 37



мому не оказаться на полу, вы отпустите руку противника, как только он потеряет равновесие.

Рис. 38

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 12

Вы лежите на спине, обхватив противника ногами. Противник наносит удары, вы закрываете руками голову (*рис. 39*). С помощью ног резко притяните противника к себе. Скорее всего, он инстинктивно упрется руками в пол, чтобы предотвратить дальнейшее падение вперед (*рис. 40*).

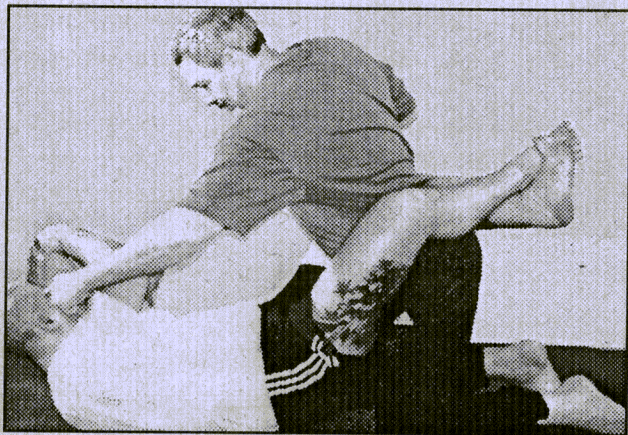


Рис. 39



Рис. 40

Захватите одно из его запястий и оттолкните его руку назад (*рис. 41*). Оторвите одну сторону тела от пола и обхватите рукой руку противника, ухватившись за свое запястье (*рис. 42*). Повернитесь на бок и оттолкните руку противника назад и в сторону от спины. Держите ноги скрещенными за его спиной, чтобы помешать ему перекатиться вперед и освободиться от захвата (*рис. 43*). Вы также можете использовать этот захват, если противник попытается убрать ваши ноги со своей талии, надавливая на ваши ко-



Рис. 41

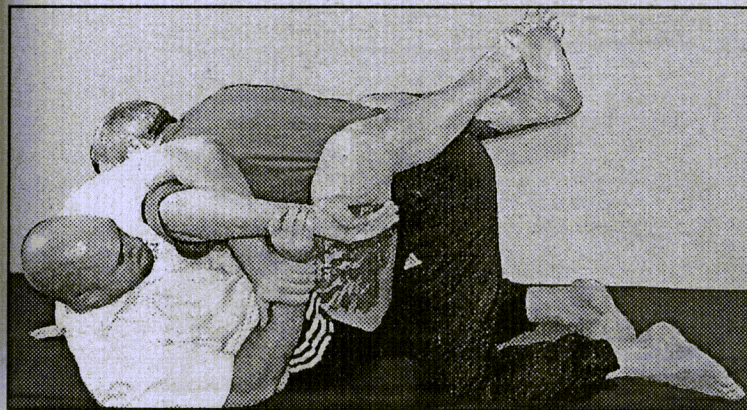


Рис. 42

лени. В этом случае захватите его запястье, оттолкните его назад и примените захват, как и прежде.

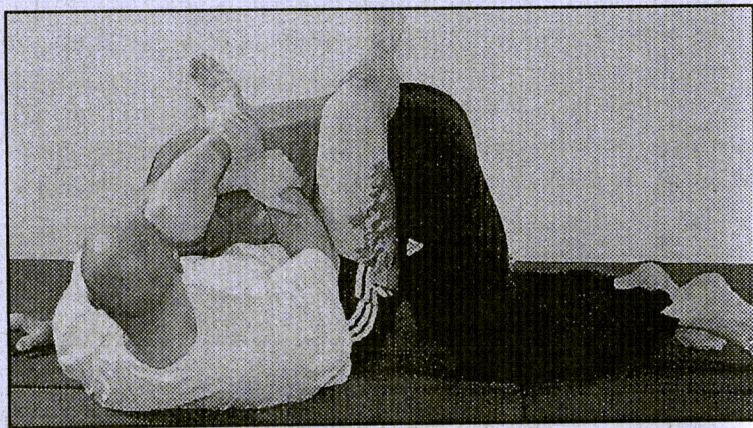


Рис. 43

ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 13

Этот прием встречается в одном из упражнений по отработке переходов, рассмотренных в главе 7. Противник лежит лицом вниз, а одна ваша нога перекинута через его спину (рис. 44). Сги-

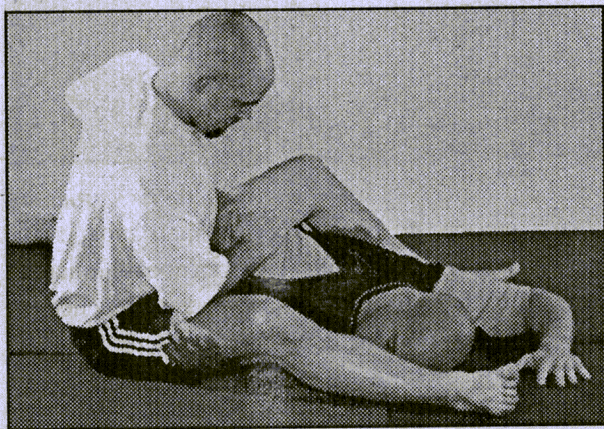


Рис. 44

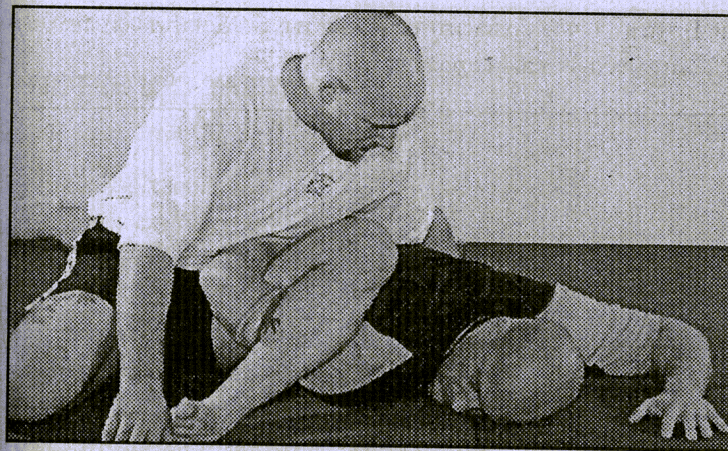


Рис. 45

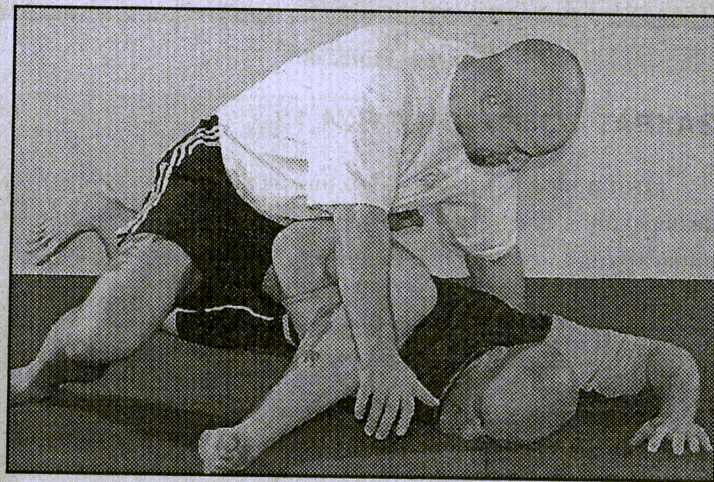


Рис. 46

бая его руку, расположенную поперек вашего бедра, одновременно разверните корпус и наклонитесь вперед. Рука противника будет зажата между вашим бедром и грудной клеткой. Перенесите одну из рук на другую сторону тела противника (рис. 45). Наклонитесь вперед и приподнимите бедра, чтобы захватить его плечо (рис. 46).



ЗАХВАТ СОГНУТОЙ РУКИ 14

Вы захватили запястье противника и вцепились ему в лицо (*рис. 47*). Переместитесь вбок от противника. Отведите назад ударную руку, положите ее поверх руки противника и поворачивайте свою руку, сгибая локоть противника и приподнимая его

Рис. 47

(*рис. 48*) Подведите предплечье к плечу противника. Это движение позволит вам прижать его предплечье к вашей грудной клетке. Теперь его плечевая кость будет вывернутой за пределы естественного диапазона подвижности (*рис. 49*).



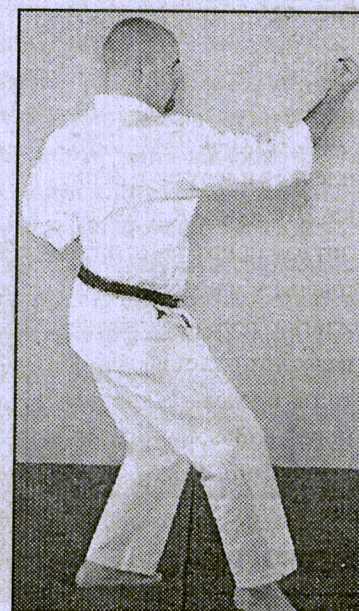
Рис. 48

Примеры использования в формах. Этот захват встречается в форме Бассаи-Дай/Пассаи. Захватите запястье противника, развернитесь на 90° и поворачивайте свою руку, чтобы вывернуть локоть противника (*форма II*). Подведи те свое предплечье вверх к плечу противника, чтобы захватить его плечевой сустав (*форма К*).

Рис. 49



Форма II



Форма К

Глава 7

УПРАЖНЕНИЯ ПО ОТРАБОТКЕ ПЕРЕХОДОВ

В этой главе мы рассмотрим несколько упражнений с партнером, которые помогут вам научиться применять захваты рук на практике и переходить от одного приема к другому. При этом следует понимать, что, отрабатывая захваты с партнером, который делает вам послабления, вы не сможете развить навыки реального боя. Только боевая практика поможет вам научиться использовать захваты в жизненных ситуациях. В реальной ситуации противник не будет поддаваться вам, к тому же вы не будете иметь представления о том, какой прием последует дальше. Реальная ситуация чрезвычайно изменчива, спонтанна и хаотична. Упражнения же по определению строго регламентированы, а потому с их помощью нельзя развить навыки, необходимые для реального боя. Для их отработки вам нужен агрессивный партнер. Это не означает, что упражнения совершенно бесполезны, однако их следует считать лишь промежуточным шагом на пути к мастерству, а не конечной целью.

Когда вы научитесь применять описанные в этой книге захваты против поддающегося партнера по тренингу, можно переходить к следующей стадии — учиться применять их более быстро и интегрировать в другие техники ведения боя. Описанные здесь упражнения помогут вам научиться переходить от одной техники к другой, сохраняя контроль над противником, и сочетать захваты с другими техниками. Еще раз повторю: какого бы мастерства вы ни достигли, только участие в агрессивных поединках позволит вам развить навыки реального боя. Поскольку захваты относятся к категории вспомогательных техник, для развития навыков их применения больше всего подходит спарринг, ведущийся на всех дистанциях и без правил. Спарринг

без ограничений включает в себя удары, удушения, броски, удержания и другие приемы, которые выходят за рамки этой книги. Я отобрал в качестве примеров именно эти упражнения потому, что они включают в себя большое число захватов, описанных в этой книге. Эти упражнения, разработанные мною лично, не имеют «исторической» ценности, а потому нет причин для того, чтобы сохранять их в том виде, в котором они здесь представлены. Вы можете видоизменять их. Единственная их функция — служить мостом между разрозненными приемами и последовательным применением многочисленных техник. Каждый из нас — уникальная личность со своими сильными и слабыми сторонами, и я призываю вас адаптировать эти упражнения к вашим индивидуальным потребностям и целям. Возможно, вы полностью откажетесь от этих упражнений и создадите свои собственные.

Первое упражнение, которое мы рассмотрим, было специально предназначено для отработки захватов. Мы покажем, как выполняется это упражнение в одну сторону, но отрабатывать его необходимо в обе стороны. Упражнение включает в себя и постановку корпуса, и блокирование приемов противника, и захваты, ограничивающие подвижность всех трех суставов (запястного, локтевого и плечевого). Вы наверняка обратите внимание на то, что упражнение не предъявляет каких-либо конкретных требований к действиям вашего партнера. Лично я противник упражнений, требующих от партнера выполнения строго определенных приемов. Я считаю, что, если вы хотите развить навыки применения приема в реальном бою, не следует полагаться на то, что ваш партнер будет предпринимать заранее известные вам действия. Я также считаю, что вы ни в коем случае не должны давать противнику никаких дополнительных возможностей, а добившись преимущества, должны сохранять его. В реальной ситуации всегда следует пытаться завладеть инициативой и ни в коем случае не драться «в обороне». Я убежден, что используемые нами упражнения и другие методы обучения отражают этот важнейший принцип ведения реального боя.

ПЕРЕХОДНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1

Ваш партнер начинает надвигаться на вас, угрожающе трясая кулаком (рис. 1). Ударом ладони сбейте его кисть вниз, сохраняя контакт с его рукой. Подведите другую руку под руку партнера, подготавливая захват запястья (рис. 2). Перенесите вес тела вперед, схватите его запястье; ваше предплечье должно быть чуть выше его локтевого сустава (рис. 3). Потяните партнера за запястье и

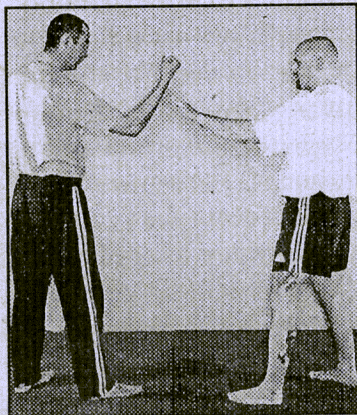


Рис. 1

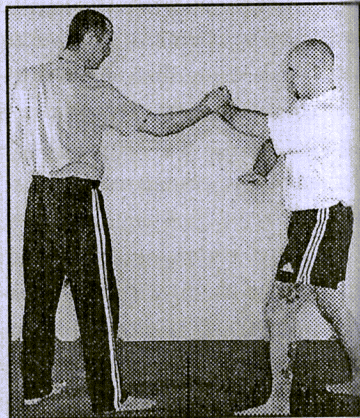


Рис. 2



Рис. 3

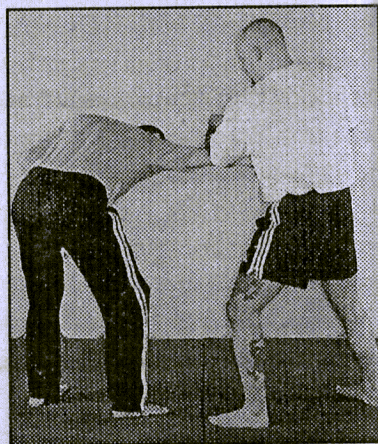


Рис. 4

надавите на его локтевой сустав, заставляя его опустить голову в сторону (рис. 4).

Удерживая его запястье, другой рукой нанесите удар ребром ладони в основание черепа (рис. 5). Подведите ударную руку с внутренней стороны локтевого сустава партнера и согните его руку вокруг своего предплечья (рис. 6). Ухватитесь за собственное предплечье, уперев локоть партнера в свою грудную клетку, и примените захват запястья стоя (рис. 7). Разверните корпус и надавите на запястье партнера в направлении пола. Следите за тем, чтобы



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

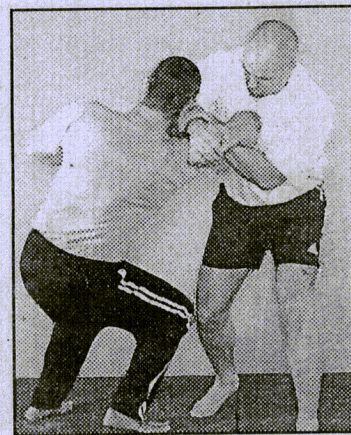


Рис. 8

держат руки партнера около своего тела и как можно более прочно удерживать захват (рис. 8).

Контролируйте партнера, поставив одно колено ему на голову, а другое — на грудь. Потяните его запястье вверх, чтобы применить захват запястья (рис. 9). Захватите его запястье и поверните корпус на 90°. Уприте колено в голову партнера, проводя захват локтя, упертого в ваше бедро (рис. 10). Открытой ладонью свободной руки



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

ударьте партнера в лицо (рис. 11). Переступите через партнера, присядьте и прочно схватите его запястье обеими руками (рис. 12).

Упадите на спину, переплетите лодыжки и приподнимите бедра, чтобы захватить локоть партнера (рис. 13). Поднимите одну ногу и ударьте ногой в лицо партнера (рис. 14). Затем надавите на партнера подошвой ударной ноги, приподнимите бедра и снова захватите его руку. Поскольку вы лежите на спине и ваше поле

зрения ограничено, контролировать удар ногой трудно. При отработке этого упражнения в быстром темпе рекомендуется наносить удар намного выше головы партнера, чтобы избежать травмы. Обозначив удар, осторожно положите стопу на лицо партнера и повторно примените захват, как описано выше. Уберите ногу с лица партнера, заведя стопу другой ноги ему за шею (рис. 15).

Приподнимите ногой голову партнера с пола. Старайтесь сохранять контроль над его рукой (*рис. 16*). Если бы схватка была реальной, ваш противник, вероятно, попытался бы приподняться и сесть, как только вы убрали бы ногу с его лица. В этом случае ваша ступня просто направляет энергию противника, вместо того чтобы поднимать его. Продолжайте направлять партнера своей стопой, разворачиваясь на бедрах. В результате ваш партнер окажется лежащим лицом на полу. Как только он упадет на пол, сядьте прямо и положите его руку на свое плечо. Расположите свое предплечье чуть ниже его локтевого сустава, ухватитесь за собственную кисть и подтяните свое предплечье к себе. Это позволит вам захватить локтевой сустав партнера (*рис. 17*).

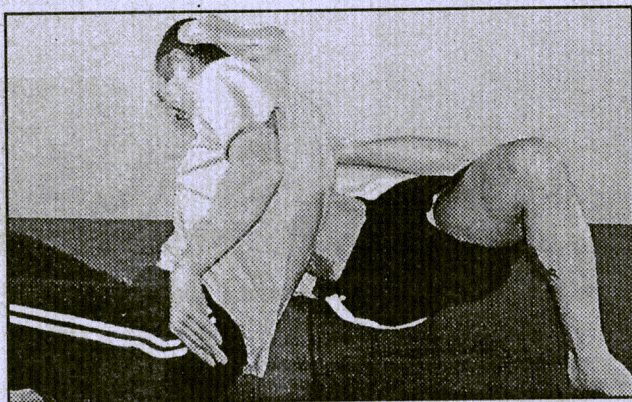


Рис. 16



Рис. 17

Придавите запястье партнера вниз, чтобы согнуть его руку, упирая ее в свое бедро (*рис. 18*). Разверните корпус и перенесите стопу на другую сторону головы партнера. На данном этапе рука вашего партнера должна быть зажата между вашей грудной клеткой и бедром (*рис. 19*).



Рис. 18



Рис. 19

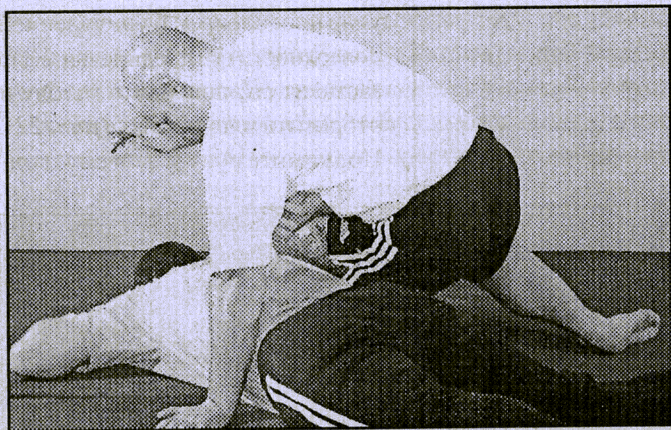


Рис. 20

Сядьте прямо, чтобы захватить локтевой сустав партнера (рис. 20). Откиньтесь назад и нанесите контролируемый удар кулаком в основание черепа (рис. 21).

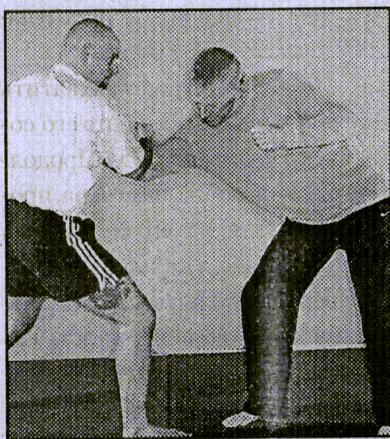


Рис. 22



Рис. 21

ПЕРЕХОДНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2

Данное упражнение включает в себя несколько захватов, не вошедших в предыдущее. Партнер хватает вас за одежду. Накройте кисть его руки, сделайте шаг назад и нанесите



Рис. 23

контролируемый удар предплечьем снизу вверх в челюсть партнера (рис. 23). Первая часть упражнения представляет собой практическое приложение «восходящего блока». Занесите ударную руку назад и захватите кисть партнера (рис. 24). Отведите назад опор-



удар предплечьем по внутренней поверхности его предплечья. Удар заставит его повернуть голову и отбросить плечо назад (рис. 22). Поднимите руку и нанесите кон-

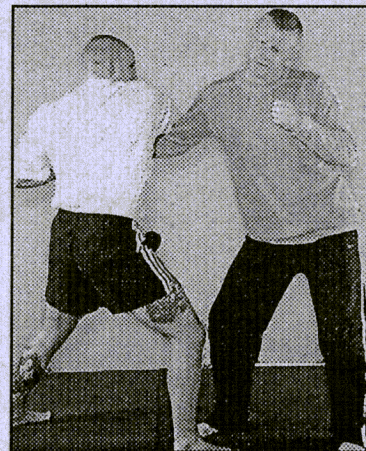


Рис. 24

ную ногу, разверните корпус и нажмите локтем его локоть.

Это позволит вам захватить руку партнера и заставить его согнуться в поясе (рис. 25). Продолжая держать кисть партнера, проследите за тем, что его корпус был согнут в поясе, а пальцы обращены вверх. Положите другую руку на внутреннюю поверхность его локтевого сустава (рис. 26). Развернитесь на одной ноге таким

Рис. 25

образом, чтобы ваш корпус располагался перпендикулярно к партнеру. Во время поворота разверните кисть партнера так, чтобы его пальцы двигались в направлении его тела, а его локоть

подтяните к себе. Этим движением вы согнете руку партнера и вывернете кости всего предплечья. Ваш захват заставит его упасть на колени (рис. 27). Нанесите удар коленом (рис. 28).



Рис. 26



Рис. 28



Рис. 27

Развернитесь на одной ноге, захватите запястье партнера и нажмите свободной рукой на его локтевой сустав. Это заставит его принять позу, удобную для вашего последующего удара (рис. 29). Прочно удерживая запястье партнера, нанесите кон-



Рис. 29



Рис. 30

тролируемый удар ладонью в череп (рис. 30). Снова разместите ударную руку на локте партнера и сделайте шаг вперед, чтобы заставить его упасть на пол (рис. 31).

Надавите на локоть партнера и потяните его за запястье, захватывая руку (рис. 32). Как только партнер упадет на ковер, согните его руку вокруг своей руки и захватите его плечо (рис. 33). Нанесите контро-



Рис. 31

лируемый удар кулаком, прежде чем вернуться в вертикальное положение (рис. 34).



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

ПЕРЕХОДНОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3

Последнее упражнение, которое мы рассмотрим, составлено исключительно из техник, либо взятых непосредственно из серии Пинан/Хей-ан, либо основанных на принципах, нашедших отражение в этой серии. Мы приводим его ради двух захватов на поле боя, появляющихся в конце упраж-



Рис. 35



Рис. 36

надавливая ею, расположите поверх руки партнера (рис. 36). Обхватите своей рукой руку партнера, потяните его к себе и нанесите удар предплечьем в основание черепа (рис. 37).



Рис. 37

нения, и хотим показать вам пример упражнения, в котором интегрировано широкое разнообразие техник. Ваш партнер протягивает руку, пытаясь схватить вас за грудь (рис. 35). Блокируйте его руку поперек и развернитесь на 45°. Другую руку, не

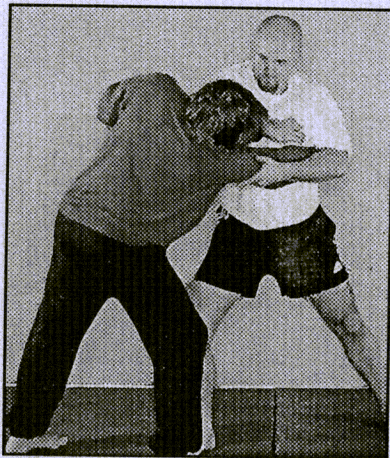


Рис. 38

емом. Этот обхват головы и последующий бросок встречается в Пинан/Хейан Сандан (рис. 39). Прочно удерживайте руку и голову партнера. Сделайте шаг вперед и подайте бедра назад, так чтобы они преградили путь его ногам. Выполните бросок, захватив



Первая часть этого упражнения представляет собой «режущие блоки» под углом в 45°, встречающиеся в Пинан/Шодан (Хейан Нидан). Удерживая руку партнера, нанесите боковой удар локтем в челюсть. Этот локтевой удар встречается в Пинан/Хейан Годан (рис. 38). Разверните корпус и обхватите голову партнера удушающим при-



Рис. 39

руки и туловище партнера, перекидывая его через заднюю поверхность бедер (рис. 40). (Подробнее с этим броском можно ознакомиться в моей книге «Броски для ударных

Рис. 40



Рис. 41

школ»). Данный бросок часто ошибочно называют «блоком предплечья». Продолжайте удерживать голову и руку партнера, так чтобы вы упали на пол, обхватывая его удушающим приемом (рис. 41).

Во время тренировки следует соблюдать осторожность и выполнять бросок аккуратно, так чтобы не упасть сверху на партнера. Прочно захватите его запястье и поменяйте положение ног. Жажмите руку партнера, уперев ее в свое бедро (рис. 42). Этот

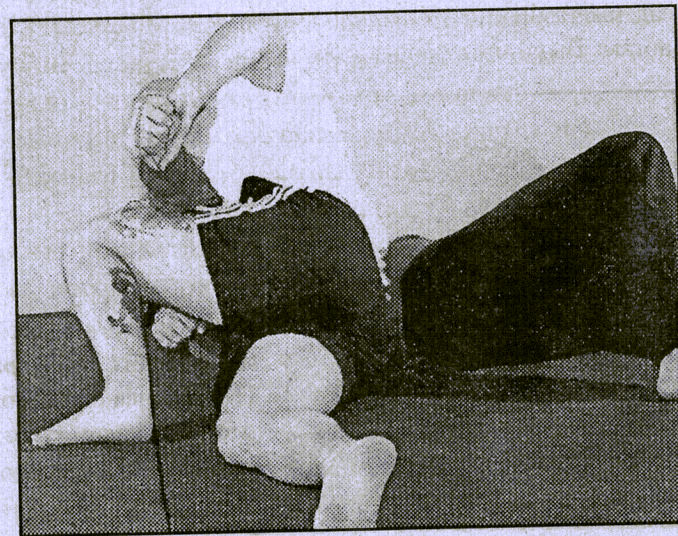


Рис. 42

зажим руки на бедро встречается в Пинан/Нидан ката (и используется в «короткой кошачьей стойке»). Верните ноги в первоначальное положение и придавите руку партнера вниз, перекинув ее через свое бедро (*рис. 43*). Положите голень поверх его предплечья.

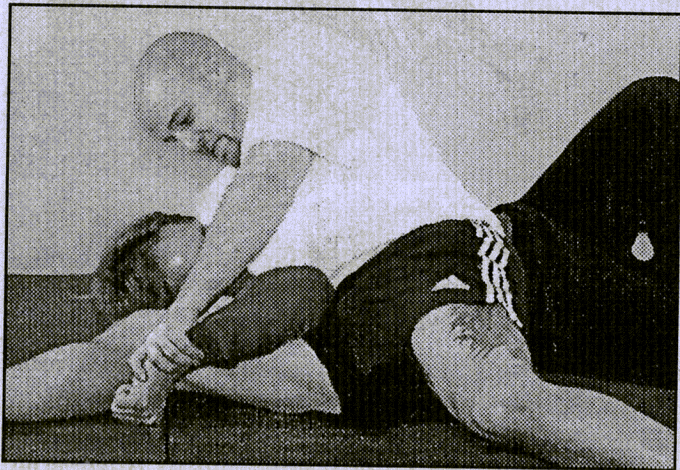


Рис. 43

Зацепитесь ногой за колено другой ноги и перекатитесь вперед, выворачивая плечевой сустав партнера (*рис. 44*). Этот захват позволяет воспользоваться теми же ограничениями и применить те же принципы, что и захват, открывающий Пинан Шодан (Хейан Нидан) ката. В завершение упражнения упадите на спину и нанесите контролируемый удар в лицо партнера (*рис. 45*).

На этом наш обзор упражнений по отработке переходов завершен. (Вы можете подробнее ознакомиться с этими и другими упражнениями в учебном видеокурсе «Боевые упражнения».) При этом важно помнить, что эти упражнения — всего лишь учебная практика. Разумеется, невозможно рассчитывать на то, что в реальном бою вам удастся применить все без исключения техники, описанные здесь, причем в том порядке, в котором они встречаются в упражнениях! Наше намерение состояло лишь в том, чтобы помочь вам научиться плавно переходить от одной техники



Рис. 44

к другой, видеть те возможности, которые открывает перед вами каждый прием, и использовать эти возможности.

Помните, что в реальной ситуации вы всегда должны в первую очередь заботиться о собственной безопасности. Никогда не продолжайте схватку и не переходите к очередному приему, если

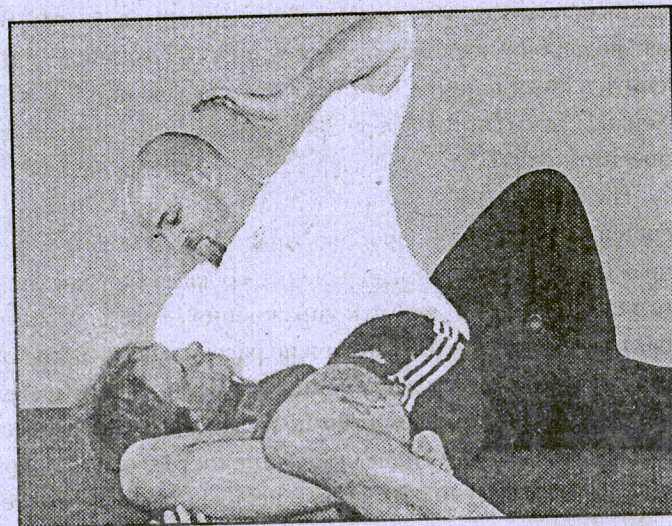


Рис. 45

в этот момент можете убежать. Еще раз подчеркну, что это всего лишь тренировочные упражнения, а не «комбинации техник», пригодные к использованию в реальном бою. Также следует помнить, что эти упражнения, сколь бы полезны они ни были, не заменят вам агрессивного спарринга.

Я призываю вас адаптировать эти техники к вашим собственным потребностям и составить другие переходные упражнения самостоятельно. Основной принцип их составления заключается в том, что каждый переход к очередному приему должен давать вам возможность воспользоваться теми преимуществами, которые создает предыдущий. Важно также постоянно обеспечивать себе превосходство над противником и ни в коем случае не давать ему шанс прийти в себя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Владение захватами необходимо для универсального мастера боевых искусств, но важно помнить, что захваты, безусловно, не относятся к числу основных приемов в условиях реальной драки. Захват можно применить только в том случае, когда для этого представится возможность. Если такая возможность окажется идеальной, ваш прием, несомненно, будет эффективным, однако вам не следует преднамеренно искать возможность, которая позволяет применить захват.

Следует постоянно помнить о том, что захваты — лишь вспомогательные техники, и всегда предпочтительнее действовать более прямолинейно. Тем не менее не стоит пренебрегать захватами, поскольку они могут быть очень эффективными, если используются в подходящей ситуации, надлежащим образом и в нужный момент.

Чтобы овладеть захватами, нужно очень много практиковаться. Чтение книг по захватам не разовьет у вас навыки, необходимые для их практического применения. Только практическая отработка захватов позволит вам применить их в реальном поединке.

Сначала вы должны практиковать техники захватов изолированно, пока надежно не отработаете механику движений. Затем вам следует выполнять упражнения и техники в форме непрерывной последовательности, чтобы научиться быстро переходить от одной техники к другой. После того как фундамент мастерства будет заложен, вам предстоит интегрировать разученные приемы в боевую практику.

В этой книге мы не только рассмотрели технику применения отдельных приемов, но и перечислили ключевые принципы, лежащие в основе любых захватов. Чрезвычайно важно достичь практического понимания этих принципов. Помимо рассмотренных в этой книге, существует множество других захватов. Следу-

ет помнить, однако, что все захваты базируются на одних и тех же ключевых принципах, проанализированных в первой главе. Усвоив эти принципы, вы убедитесь, что все разнообразие захватов представляет собой не что иное, как вариации нескольких основных тем. Я призываю вас расширять свой арсенал, отталкиваясь от описанных в этой книге техник и принципов и совершенствовать свои знания, касающиеся захватов.

В завершение я хотел бы поблагодарить вас за то, что вы приобрели эту книгу и нашли время, чтобы прочесть ее. Если бы не ваша поддержка и поддержка других читателей, мне не для кого было бы писать! А это было бы жаль, потому что писать — огромное удовольствие. Еще раз благодарю вас за поддержку. Я чрезвычайно высоко ценю ее.



Автор книги Йен Абернети (третий справа в заднем ряду) с коллегами

О ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ

Автор	Название книги	Кол-во стр.	Цена руб.
КНИГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ МИЛЛИОНАМ В СЕРИИ «КНИГА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ»			
Книги в мягком переплете			
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Энергия Сотворения.	192	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Органы пищеварения	192	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Женские болезни	192	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Путь к здоровью	224	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Человек и Вселенная	192	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Болезни позвоночника и суставов	160	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Преодоление старения	224	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Исцеление Души	224	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Сердце и сосуды	256	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Диалог с Доктором. Часть 1. Учимся выздоравливать	192	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Диалог с Доктором. Часть 2. Время удивительных открытий	224	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Единение сердец наших. Диалог с Доктором. Часть 3	256	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Творение Мира. Том 1	224	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Творение Мира. Том 2	160	50
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Музыка исцеления. Диалог с Доктором. Часть 4	288	50
Книги в твердом переплете			
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Заочное лечение	448	350
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Я забираю вашу боль!	400	248
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Сердце и сосуды	256	169
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Органы пищеварения	256	169
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Болезни позвоночника и суставов	224	169
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Преодоление старения	256	169
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Исцеление Души	272	169
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Диалог с Доктором. Часть 1. Учимся выздоравливать	256	169
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Диалог с Доктором. Часть 2. Время удивительных открытий	256	169
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Единение сердец наших. Диалог с Доктором. Часть 3	272	169
Коновалов С.	Книга, которая лечит. Творение Мира	368	169

ВЫЖИТЬ В РЕАЛЬНОМ БОЮ!

- Пошаговые инструкции
- Более 200 наглядных фотоиллюстраций
- 55 эффективных захватов и болевых приемов

ВЫРУЧАТ В ЛЮБОЙ КОНФЛИКТНО-СИЛОВОЙ СИТУАЦИИ!

Книга для обязательного изучения
всеми профессионалами и любителями
боевых единоборств,
всеми, кто хочет самостоятельно
освоить уроки
эффективно давать отпор
агрессивному противнику

ISBN 5-93878-340-2



ИЗДАТЕЛЬСТВО
ПРАЙМ
ЕВРОЗНАК

www.p-evro.ru